

Naan

Gemiddeld · Vegetarisch · ± 8 naans · 40 min · Vooraf: 2 tot 6 uur rijzen

Naan wordt normaal in een tandoor gebakken, een kleioven waarin het deeg tegen de hete wand plakt. Thuis kun je dat nabootsen met een gewone pan: je plakt de naan met een laagje water aan de bodem, en als de onderkant gaar is draai je de pan om boven de vlam.

Gebruik geen anti-aanbakpan, want de naan moet juist vastplakken. Een pan van roestvrij staal of gietijzer werkt het beste, helemaal droog en zonder olie.

Er zit geen gist in dit deeg, het rijst op bakpoeder en baksoda. Laat het wel minstens 2 uur rusten en liefst 6. Hoe langer het rust, hoe zachter de naan.

Kook je op inductie of elektrisch, dan kun je de pan niet omdraaien boven een vlam. Bak de naan dan aan beide kanten in de pan, of zet hem na het bakken kort onder de grill.

Tip. Draai het deeg tijdens het uitrollen niet om. De knoflook en koriander blijven aan de bovenkant, want die kant komt niet in de pan.

Ingrediënten

Voor het deeg

- 80 g water
- 60 g melk
- 120 g yoghurt
- 1 el zonnebloemolie
- 16 g poedersuiker (2 el)
- 250 g tarwebloem
- 120 g volkorenmeel
- 2 tl bakpoeder
- 1 g baksoda (¼ tl)
- snufje zout

Voor de bovenkant

- 3 à 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el verse koriander, fijngehakt
- gesmolten roomboter om in te smeren

Bereiding

1. Doe in een grote kom 80 g water, 60 g melk, 120 g yoghurt, 1 el olie en 16 g poedersuiker. Klop dit glad.
2. Voeg 250 g tarwebloem, 120 g volkorenmeel, 2 tl bakpoeder, ¼ tl baksoda en een snufje zout toe. Meng met een lepel of je hand tot al het vocht is opgenomen en je een ruw, rafelig deeg hebt.

3. Knead het deeg verder met je handen tot er geen droge bloem meer in zit. Leg het op een werkblad en kneed door rekken, vouwen en drukken. Ga hier 10 tot 15 minuten mee door, tot het deeg glad en zacht is en nog maar licht plakt.
4. Rol het deeg tot een bal en smeer de buitenkant licht in met olie. Leg het terug in de kom en dek af met een vochtige doek zodat het niet uitdroogt.
5. Laat het deeg minstens 2 uur rusten, en liefst 6 uur. Dat maakt de naan zachter en voller van smaak.
6. Verdeel het deeg in gelijke stukken, elk iets groter dan een golfbal. Rol er bolletjes van, leg ze op een bord, smeer ze licht in met olie, dek af en laat ze nog 10 tot 15 minuten rusten. Door deze tweede rust krimpt het deeg straks niet terug tijdens het uitrollen.
7. Zet een pan van roestvrij staal of gietijzer op hoog vuur. De pan moet kurkdroog zijn en er mag geen olie in: de naan moet juist aan de bodem plakken. Gebruik dus geen anti-aanbakpan.
8. Bestuif een bolletje licht met bloem en rol het uit tot een dikke schijf van 10 à 12 cm. Strooi de gehakte knoflook en koriander gelijkmatig over de bovenkant.
9. Rol verder uit tot een naanvorm van ongeveer 5 mm dik. Draai het deeg hierbij niet om: knoflook en koriander blijven aan de bovenkant. Plakt het deeg, bestuif dan met wat extra bloem.
10. Til de naan voorzichtig op met de kant met beleg op je handpalm. Strijk met je andere hand een dun laagje water over de kale onderkant. Dat water werkt als lijm.
11. Leg de naan meteen in de hete pan, met de natte kant naar beneden. Druk hem met je vingers of de bolle kant van een vork licht aan zodat hij overal contact maakt.
12. Zet het vuur op middelhoog en bak tot er bellen ontstaan en de onderkant vastzit, ongeveer 1 tot 2 minuten. Zodra er grote bellen verschijnen, draai je de pan om boven de vlam zodat de bovenkant directe hitte krijgt. Beweeg de pan heen en weer zodat hij niet verbrandt. Bak tot er goudbruine vlekken op zitten en de randen licht geblakerd zijn.
13. Maak de naan met een metalen spatel los van de pan en leg hem op een bord. Bestrijk royaal met gesmolten boter en eet hem meteen op.