

Volkoren Naan – Indiase Naan zonder Suiker



Luchtige en zachte volkoren naan, perfect bij curry's

Deze **volkoren naan** is een gezondere versie van de klassieke Indiase naan, zonder honing of toegevoegde suikers. Dankzij de **Griekse yoghurt** en een goede rijstijd wordt het brood nog steeds zacht en luchtig, met een authentieke smaak en textuur. Heerlijk om te dippen in curry's of als bijgerecht bij een stevige maaltijd.

Benodigdheden

- Grote mengkom
- Deegroller
- Schone theedoek
- Koekenpan of gietijzeren pan
- Kwastje voor de ghee

Ingrediënten (voor 6 naan)

- **250 g volkoren tarwebloem**
- **100 g Griekse yoghurt (10%)**
- **120 ml lauwwarm water**
- **1 tl droge gist**
- **½ tl zout**

- **1 el olijfolie of ghee (voor extra smaak)**
- **Extra ghee of gesmolten boter om af te werken**

Vorbereiding

1. **Gist activeren**
 - Meng de **gist met het lauwarme water**.
 - Laat **5-10 minuten** staan tot het begint te schuimen.
2. **Deeg maken**
 - Doe de **volkoren bloem en zout** in een mengkom.
 - Voeg de **yoghurt, olijfolie en het gistmengsel** toe.
 - Meng goed en kneed **8-10 minuten** tot een soepel en elastisch deeg.
 - Dek af met een vochtige doek en laat **1-1,5 uur rijzen**, tot het deeg verdubbeld is.
3. **Deeg verdelen en vormen**
 - Verdeel het deeg in **6 gelijke bolletjes**.
 - Rol elk bolletje uit tot een ovale plak (ca. **3-4 mm dik**).

Bereiding

Optie 1 – Fornois (pan bakken)

1. **Verhit een droge koekenpan** of gietijzeren pan op **middel-hoog vuur**.
2. Leg een uitgerolde naan in de pan en bak **1-2 minuten**, tot luchtbelllen ontstaan.
3. Draai om en bak nog **1 minuut**, tot de onderkant goudbruin is.
4. Herhaal met de rest van de naan.
5. **Bestrijk direct met gesmolten ghee of boter** voor extra smaak.

Optie 2 – Kamado (rooster of pizzasteen)

1. **Verwarm de kamado tot ±250°C**, bij voorkeur met een pizzasteen.
2. Plaats de naan direct op de hete pizzasteen of op een gietijzeren rooster.
3. Bak de naan **30-45 seconden per kant**, tot luchtbelllen ontstaan en de randen licht krokant worden.
4. Bestrijk direct met gesmolten ghee of boter voor extra smaak.

Naan varianten

Knoflook-Naan

1. Meng 1 geperst teentje knoflook met de ghee voor het bestrijken.
2. Bestrijk de naan direct na het bakken met de knoflook-ghee.
3. Optioneel: Bestrooi met fijngesneden koriander voor extra smaak.

Gevulde Naan met Vlees

1. Maak een **vulling van gekruid gehakt**:
 - 200 g runder- of lamsgehakt
 - ½ tl komijnpoeder
 - ½ tl korianderpoeder
 - Snufje zout en peper
 - 1 kleine ui, fijngesneden
 - Optioneel: ½ tl garam masala voor extra smaak
2. Bak het gehaktmengsel kort in een pan tot gaar en laat iets afkoelen.
3. Neem een bolletje naan-deeg, druk het plat en leg een **kleine hoeveelheid van de vulling in het midden**.
4. Vouw het deeg dicht en rol voorzichtig uit tot een platte naan.
5. Bak zoals bij de standaard naan (in de pan of op de kamado).

Variatietips

- **Geen gist?** Gebruik **1 tl bakpoeder** en sla het rijzen over.
- **Voor knoflook-naan:** Meng **1 geperst teentje knoflook** met de ghee voor het bestrijken.
- **Wil je ze extra luchtig?** Voeg **½ tl bakpoeder** toe naast de gist.
- **Meer vezels?** Vervang **50 g tarwebloem** door **fijn gemalen haver**.
- **Extra smaak?** Voeg **1 tl komijnzaad of nigellazaad** toe aan het deeg.

Hoe te serveren?

- Perfect bij curry's zoals Beef Madras
- Serveer met een frisse yoghurt dip of hummus
- Ideaal als wrap-alternatief voor het recept **kebab met volkoren wraps** of gegrilde groenten

Bewaartips

- **In de koelkast:** 2-3 dagen in een afgesloten zak of bakje
- **In de vriezer:** Tot 3 maanden, individueel verpakt in plastic of bakpapier

Opwarmtips

- **Koekenpan:** Op **medium vuur** opwarmen, eventueel met een klein beetje ghee.
- **Oven:** 5 minuten op **180°C**, ingepakt in aluminiumfolie.
- **Kamado:** Kort terug op de grill bij **lage hitte** voor een vers effect.
- **Magnetron:** Kort opwarmen (20-30 sec), maar dit maakt de naan minder knapperig.