



MLEWI (TUNESISCH PLATBROOD)

Mlewi is een traditioneel, zacht en schilferig platbrood uit Tunesië. Het wordt gemaakt van een eenvoudig deeg op basis van griesmeel (of een mix met bloem), dat wordt uitgerold, ingewreven met olie, opgevouwen en in een pan gebakken. Hierdoor ontstaan er heerlijke, dunne laagjes in het brood. Recept voor 4 stuks.



Ingrediënten

- 150 gr Lelie's Tarwebloem
- 250 g fijne griesmeel (semolina/smida)
- 1 tl zout
- 1 tl suiker of honing
- 180 tot 200 ml lauwwarm water
- 4 el olijfolie (om het deeg mee te vouwen)

Bereiding

- Deeg maken:

- o Meng de griesmeel, bloem, het zout en de suiker in een kom.
- o Voeg beetje bij beetje het lauwwarme water toe en kneed het geheel in 10 minuten tot een soepel, elastisch deeg.
- o Voeg eventueel een extra drupje water toe als het te droog is.

- Laten rusten:

- o Verdeel het deeg in 4 gelijke bollen.
- o Smeer ze licht in met olie, dek af met een theedoek en laat ze 30 min rusten.

- Vouwen en rollen:

- o Smeer je werkblad in met olijfolie.
- o Rol één bol deeg zo dun mogelijk uit tot een cirkel.
- o Smeer het oppervlak in met wat olie en vouw het deeg op zoals een envelop (boven- en onderkant naar het midden, dan de linker- en rechterkant).
- o Rol het opgevouwen deegje daarna nogmaals voorzichtig uit tot een platte cirkel van ongeveer een halve cm dik.

- Bakken:

- o Verhit een koekenpan (het liefst een gietijzeren pan) op middelhoog vuur.
- o Leg het brood in de pan en bak het ongeveer 2-3 min tot er bubbels ontstaan en de onderkant bruine vlekken krijgt.
- o Draai om en bak de andere kant.

Tot Slot

- Serveren: Mlewi is perfect om vers en warm te eten, vaak als basis voor de bekende Tunesische *Fricassee* of gevuld met gegrild vlees, tonijn, harissa en ei.
- Je kunt ze ook gebruiken als vervanger voor wraps!