

فطيرة التفاح المهقوبة نباتية و خالية من الغلوتين

النشأخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

عجينة الفطيرة:

- ¾ كوب (90 جرام) من طحين الأرز
- ½ كوب (55 جرام) من طحين الشوفان
- ¼ كوب (30 جرام) من طحين التابيوكا أو نشأ الذرة
- 2 ½ ملعقة كبيرة (15 جرام) من بذور الشيا المهقوبة
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من ملح البحر الناعم
- 100 جرام من زيت جوز الهند البارد
- 120 مل من الماء المثلج
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

الحشو و الزينة:

- ¾ كوب من الجوز, مقطع قليلاً
- ½ كوب من سكر جوز الهند (أو السكر البني), مقسم
- 60 مل من زيت جوز الهند, مقسم
- 4 أكواب من التفاح الأخضر المقطع الى شرائح رفيعة (سهمه حوالي 1/8 إنش)
- ¼ كوب من شراب القيقب
- 2 ملعقة صغيرة من طحين التابيوكا أو نشأ الذرة
- ¾ ملعقة صغيرة من القرفة المهقوبة
- 8/1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشور
- 8/1 ملعقة صغيرة من الملح
- زيت جوز الهند أو زيت الطبخ للرش من أجل الصينية
- حليب خالي من الدلبان من أجل مسح عجينة الفطيرة به
- 2 ملعقة كبيرة من مربى المشمش (اختياري)

الخطوات:

لعمل عجينة الفطيرة:

1. نحضر زيت جوز الهند أولاً خاصة إذا كان ذائب أو بارد جداً لنبدأ باستخدامه. إذا كان بارداً جداً نسخنه قليلاً. وإذا كان ذائب يتم تبريده في الثلاجة. يجب أن يكون زيت جوز الهند متهاusk ولكن في نفس الوقت طري كفاية لغرف منه 8 ملاعق كبيرة بسهولة في طبق. ثم نضع الطبق في الثلاجة ليتهاusk تهاوً, حوالي نصف ساعة.
2. نقيس الهياة و نضيف الثلج و نتركها جانباً.
3. ثم في محضر طعام نضيف طحين الأرز, طحين الشوفان, التابيوكا, الشيا المهقوبة, السكر, و الملح. ونخفق عدة مرات لنمزجهم. نأخذ زيت جوز الهند البارد من الثلاجة (يجب أن يكون متهاusk جداً حالياً) ونبعثره على مزيج الطحين. ونخفق حتى يصبح زيت جوز الهند حجمه صغير مثل البازلاء.
4. في هذه المرحلة, نقوم بقياس 120 مل من الماء البارد جداً و نضيف ملعقة صغيرة من عصير الليمون عليه. ثم نضيف الماء بهدوء الى مزيج الطحين من الأنبوب أثناء التقليل في نفس الوقت. سيصبح لدينا القليل من العجين المتكتل الرطب.
5. نضع العجين على سطح عمل نظيف (انظروا بالأسفل إذا كنتم ترغبون في تخطي هذه الخطوة). و نأخذ حوالي ربع من كمية العجين و نضغط

- عليه بأيدينا عبر سطح العمل. القليل من البوصات فقط. ثم نستخدم مكشطة الهاندة لكشطه من على سطح العمل ووضعه مرة أخرى في الوعاء. ونكرر الخطوة مع المتبقي من العجين. هذه الطريقة تسمى بـ [fraisage] والتي تساعد العجين أن يصبح قشري أكثر من خلال تسطير قطع زيت جوز الهند. ثم نحول العجين الى كرة.
6. يهككم تخطي الخطوة السابقة و تدليك العجين مرتين ليتناسك ثم تحويله الى كرة.
7. نقسم العجين الى نصفين, نصف أكبر من النخر (لنقل بنسبة 60:40) ثم نضعه على الغلاق البلاستيكي, و نضغط عليه لتسطيحه على شكل قرص, ونلف كل قطعة من العجين بشكل منفصل و نضعها في الثلاجة.
8. نبرد العجين لمدة ساعة قبل استخدامها. إذا كان العجين بارد أكثر من اللازم , ندعه يدفئ قليلاً (إذا حاولتم فردم قبل أن يبرد سوف يتكسر بطريقة أسهل)

لعمل الفطيرة:

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 375ف أو 190س. نجهز صينية فطير حجمها 22سم أو صينية خبز الكيك بورق البارشمان, و نرشها بزيت الطبخ.
2. نمزج 40مل من زيت جوز الهند مع ¼ كوب من سكر جوز الهند و الجوز. ثم نسكبه في الصينية المجهزة و ننشره على القاعدة.
3. وفي وعاء صغير نمزج التفاح مع المتبقي من سكر جوز الهند, نشا الذرة, القرفة, جوزة الطيب, الملح, شراب القيقب, والمتبقي من زيت جوز الهند. ونمزجهم معاً جيداً و نغطي التفاح تهاهاً.
4. بين ورقتين من ورق البارشمان, نفرد قطعة العجينة الأكبر حجماً حوالي 30سم (أكبر من حجم طبق الفطيرة). ثم نضع العجين فوق مزيج الهكسرات, ونضغط جيداً على المزيج و جوانب الطبق, و نقله ليصبح 1سم من بعد حافة الطبق. ثم نحشوها بمزيج التفاح.
5. نفرد المتبقي من العجين ليغطي أعلى الفطيرة, ثم نكسو به الحشو. نقله ليصبح ½ سم من بعد حافة الطبق. ثم نقوم بثني العجينة السفلية على العجينة التي في الأعلى, و نغلق الحواف و نلفها على شكل فلولت. ثم نهسح العجين بقليل من الحليب الخالي من الدلبان. ونقوم بفتح أربع شقوق صغيرة في أعلى الفطيرة.
6. نخبز على درجة حرارة 375ف لمدة من 40 الى 45 دقيقة أو حتى يصبح التفاح جاهزاً و قشرته لونها ذهبي. (نغطي الفطيرة بورق فويل معدني في آخر 20 دقيقة إذا لزم الأمر لتجنب تحول الفطيرة الى اللون البني الغامق)
7. نبردها لمدة 15 دقيقة على رف التبريد. ثم نقلها على طبق التقديم, ونزيل ورق البارشمان بهدوء و عناية.
8. نقوم بتسخين مربى المشمش في مقلاة صغيرة, ونهسح بها على أعلى الفطيرة لتعطي طبقة تلمع.
9. تقدم مع القليل من كريم الكاجو و الفانيليا أو آيس كريم نباتي.