فطيرة التفاح المقلوبة 🏿 نباتية و خالية من الغلوتين

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min

الهكونات:

عجينة الفطيرة:

- 90 جرام) من طحين الأرز 3⁄4 حوب (90جرام)
- 1/2 أكوب (55جرام) من طحين الشوفان
- كوب (30جرام) من طحين التابيوكا أو نشا الذرة
- ½ 2 أملعقة كبيرة (15جرام) من بذور الشيا المطحونة
 - 1 ولعقة كبيرة ون السكر
 - ملعقة صغيرة من ملح البحر الناعم 1/2 \bullet
 - 100جرام من زيت جوز المند البارد
 - 120 ول من الواء الوثلج
 - 1 ولعقة صغيرة ون عصير الليوون

الحشو و الزينة:

- كوب ون الجوز, وقطع قليلاً $^{3/4}$
- 1⁄2 كوب من سكر جوز المند (أو السكر البني), مقسم
 - · 60ول ون زيت جوز المند, وقسر
- 4 أكواب مِن التفاح الأخضر المقطع الى شرائح رفيعة (سمكه حوالي 1/8 إنش)
 - القيقب من شراب القيقب
 - ولعقة صغيرة من طحين التابيوكا أو نشأ الذرة
 - 3⁄4 ولعقة صغيرة من القرفة المطحونة
 - 8/1 هلعقة صغيرة من جوزة الطيب الهبشور
 - 8/1 ولعقة صغيرة من الولح
 - زيت جوز المند أو زيت الطبخ للرش من أجل الصينية
 - حليب خالى من الألبان من أجل مسح عجينة الفطيرة به
 - 2 ملعقة كبيرة من مربى المشمش (اختيارى)

الخطوات:

لعهل عجينة الفطيرة:

- 1. نحضر زيت جوز المند أولاً خاصة إذا كان ذائب أو بارد جداً لنبدأ باستخداوه. إذا كان بارداً جداً نسخنه قليلاً, وإذا كان ذائب يتم تبريده في الثلاجة. يجب أن يكون زيت جوز المند وتواسك ولكن في نفس الوقت طري كفاية لنغرف ونه 8 ولاعق كبيرة بسمولة في طبق. ثم نضع الطبق في الثلاجة ليتواسك تواواً, حوالي نِصف ساعة.
 - 2. نقيس الوياة و نضيف الثلج و نتركما جانباً.
- 3. ثم في محضر طعام نضيف طحين الذرز, طحين الشوفان, التابيوكا, الشيا المطحونة, السكر, و الملح. ونخفق عدة مرات لنوزجمم. نأخذ زيت جوز الهند البارد من الثلاجة (يجب أن يكون متواسك جداً حالياً) ونبعثره على مزيج الطحين. ونخفق حتى يصبح زيت جوز الهند حجمه صغير مثل البازلاء.

النشخاص: 0

الوقت الكلي: 0 min

- 4. في هذه الورحلة, نقوم بقياس 120مل من الماء البارد جداً و نضيف ملعقة صغيرة من عصير الليمون عليه. ثم نضيف الماء بهدوء الى مزيج الطحين من الننبوب أثناء التقليب في نفس الوقت. سيصبح لدينا القليل من العجين المتكتل الرطب.
- 5. نضع العجين على سطح عول نظيف (انظروا بالأسفل إذا كنتو ترغبون في تخطى هذه الخطوة). و نأخذ حوالي ربع ون كوية العجين و نضغط

عليه بأيدينا عبر سطح العمل, القليل من البوصات فقط. ثم نستخدم وكشطة المائدة لكشطه من على مسطح العمل ووضعه مرة أخرى في الوعاء. ونكرر الخطوة مع المتبقي من العجين. هذه الطريقة تسمي ب [fraisage] والتي تساعد العجين أن يصبح قشري أكثر من خلال تسطيح قطع زيت جوز المند. ثم نحول العجين الى كرة.

- 6. يوكنكم تخطى الخطوة السابقة و تدليك العجين ورتين ليتواسك ثو تحويله الى كرة.
- 7. نقسر العجين الى نصفين, نصف أكبر من الآخر (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 لودة ساعة قبل استخداوه. إذا كان العجين بارد أكثر ون اللازم , ندعه يدفئ قليلاً (إذا حاولتم فرده قبل أن يبرد سوف يتكسر بطريقة أسمل)

لعول الفطيرة:

- 1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 375ف أو 190س. نجمز صينية فطير حجمها 22سم أو صينية خبز الكيك بورق البارشمان, و نرشها بزيت الطبخ.
 - 40. نوزج 40ول من زيت جوز المند مع 4 كوب من سكر جوز المند و الجوز. ثو نسكبه في الصينية المجمزة و ننشره على القاعدة.
- 3. وفي وعاء صغير نوزج التفاح مع الوتبقي من سكر جوز المند, نشا الذرة, القرفة, جوزة الطيب, الولح, شراب القيقب, والوتبقي من زيت جوز المند. ونوزجمر معاً جيداً و نغطي التفاح تواماً.
 - 4. بين ورقتين من ورق البارشوان, نفرد قطعة العجينة النكبر حجماً حوالي 30سم (أكبر من حجم طبق الفطيرة). ثم نضع العجين فوق مزيح الوكسرات, ونضغط جيداً على المزيح و جوانب الطبق, و نقلوه ليصبح 1سم من بعد حافة الطبق. ثم نحشوها بمزيح التفاح.
 - 5. نفرد الوتبقي من العجين ليغطي أعلى الفطيرة, ثم نكسو به الحشو. نقلوه ليصبح ½ سم من بعد حافة الطبق. ثم نقوم بثني العجينة السفلية على العجينة التي في النعلى, و نغلق الحواف و نلفها على شكل فلوت. ثم نوسح العجين بقليل من الحليب الخالي من النلبان. ونقوم بفتح أربع شقوق صغيرة في أعلى الفطيرة.
 - 6. تخبز على درجة حرارة 375ف لودة من 40 الى 45 دقيقة أو حتى يصبح التفاح جاهزاً و قشرته لونها ذهبي. (نغطي الفطيرة بورق فويل معدني في أخر 20 دقيقة إذا لزم النور لتجنب تحول الفطيرة الى اللون البني الغاوق)
 - 7. نبردها لودة 15 دقيقة على رف التبريد. ثم نقلبها على طبق التقديم, ونزيل ورق البارشوان بمدوء و عناية.
 - 8. نقوم بتسخين مربى الوشوش في وقلاة صغيرة, ونوسح بما على أعلى الفطيرة لتعطى طبقة تلمع.
 - 9. تقدم مع القليل من كريمة الكاجو و الفانيليا أو أيس كريم نباتي.