

فطيرة التفاح المهلوبة □ 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 المهطونة
- 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 (سوهه حوالي 1/8 إنش)
- ¼ كوب من شراب القيقب
- 2 ملعقة صغيرة من طحين التابيوكا أو نشأ الذرة
- ¾ ملعقة صغيرة من القرفة المهطونة
- 8/1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المهشور
- 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 متناسك ولكن في نفس الوقت طري كفاية لغرف منه 8 ملاعق كبيرة بسهولة في طبق. ثم نضع الطبق في الثلاجة ليتناسك تماماً، حوالي نصف ساعة.
2. نقيس الهياة و نضيف الثلج و نتركها جانباً.
3. ثم في محضر طعام نضيف طحين الأرز, طحين الشوفان, التابيوكا, الشيا المهطونة, السكر, و الملح. ونخفق عدة مرات لنمزجه. نأخذ زيت جوز الهند البارد من الثلاجة (يجب أن يكون متناسك جداً حالياً) ونبعثه 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 التقليب في نفس الوقت. سيصبح لدينا القليل من العجين المتكتل الرطب.
5. نضع العجين على سطح عمل نظيف (انظروا بالنسفل إذا كنتم ترغبون في تخطي هذه الخطوة). و نأخذ حوالي ربع من كمية العجين و نضغط

- عليه بأيدينا عبر سطح العهل. القليل من البوصات فقط. ثم نستخدم مكشطة الهاندة لكشطه من على سطح العهل ووضع مرة أخرى في الوعاء. ونكرر الخطوة مع المتبقي من العجين. هذه الطريقة تسمى بـ [fraisage] والتي تساعد العجين أن يصبح قشري أكثر من خلال تسطيح قطع زيت جوز الهند. ثم نحول العجين الى كرة.
6. يهكركم تخطي الخطوة السابقة و تدليك العجين مرتين ليتهاكسك ثم تحويله الى كرة.
 7. نقسم العجين الى نصفين, نصف أكبر من النخر (ننقل 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 لهددة ساعة قبل استخداهم. إذا كان العجين بارد أكثر من اللازم , ندعه يذفئ قليلاً (إذا حاولتم فرده قبل أن يبرد سوف يتكسر بطريقة أسهل)

لعهل 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. نهزج 40مل من زيت جوز الهند مع ¼ كوب من سكر جوز الهند و الجوز. ثم نسكبه في الصينية الهجزة و ننشره على القاعدة.
3. وفي وعاء صغير نهزج التفاح مع المتبقي من سكر جوز الهند, نشا الذرة, القرعة, جوزة الطيب, الملح, شراب القيقب, والمتبقي من زيت جوز الهند. ونهزجهم معاً جيداً و نغطي التفاح تهاماً.
4. بين ورقتين من ورق البارشمان, نفرد قطعة العجينة الأكبر حجماً حوالي 30سم (أكبر من حجم طبق الفطيرة). ثم نضع العجين فوق هزيج الهكسرات, ونضغط جيداً على الهزيج و جوانب الطبق, و نقله ليصبح 1سم من بعد حافة الطبق. ثم نحشوها بهزيج 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 فلوت. ثم نهسح العجين بقليل من الحليب الخالي من النلبان. ونقوم بفتح أربع شقوق صغيرة في أعلى الفطيرة.
6. تخبز على درجة حرارة 375ف لهددة 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 لهددة 15 دقيقة على رف التبريد. ثم نقلبها على طبق التقديم, ونزيل ورق البارشمان بهدوء و عناية.
8. نقوم بتسخين مربى المشوش في مقلاة صغيرة, ونهسح بها على أعلى الفطيرة لتعطي طبقة تلمع.
9. تقدم مع القليل من كريمه الكاجو و الفانيليا أو آيس كريم نباتي.