

معمول التهر نباتي وخالي من الغلوتين

النشأص : 24

الوقت الكلي: 60 min

وقت التحضير: 45 min

وقت الطبخ: 15 min

المكونات:

- عجينة الباستري الخالية من الغلوتين
- 4/3 كوب (70 جرام) طحين شوفان خالي من الغلوتين
- 4/1 كوب (40 جرام) طحين الدخن أو الحنطة السوداء
- 4/1 كوب (30 جرام) أوروبت أو نشا
- 2 1/2 ملعقة كبيرة (15 جرام) بذور شيا مطحونة جيد
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح بحر ناعم
- 2/1 كوب مهتلى (115 جرام) زيت جوز الهند, بارد
- 2 ملعقة كبيرة شراب القيقب
- 3 معلق كبيرة أكوافابا, باردة (اختياري)
- 1-4 معلق كبيرة ماء مثلج (نضيف مكعبات الثلج الي الماء ثم نقيس حسب الحاجة)*
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح أو عصير ليهون
- *الكهية تعتمده على اذا كنتم ستستخدمون الأكوافابا ام لا.

حشو التهر

- 200 جرام تهر منزوع النواة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- 4/1 كوب (40 جرام) صنوبر مهوص

التزيين

- حليب خالي من منتجات الالبان
- بذور سهسم بيضاء
- حبة البركة

الخطوات:

1. نضع طحين الشوفان, الدخن (أو الحنطة السوداء) مع الأوروبت, الشيا المطحونة, والملح في محضر طعام. ونخفق عدة مرات لتختلط المكونات.
2. نقطع زيت جوز الهند الى كتل اذا لم يكن مقطع مسبقا, ونضيفه الى محضر الطعام. نخفق حوالي 10 مرات حتى يتكسر زيت جوز الهند الى قطع صغيرة ليست اكبر من حجم حبة البازلاء.
3. الان نضيف شراب القيقب او الأكوافابا (أو الماء المثلج) ونخفق عدة مرات حتى يتهاسك المزيج (عندما نأخذ قطعة منه بأيدينا يحتفظ بشكله).
4. نقل المزيج لوعاء ونجمعه ونقوم بعمل شكل قرص مسطح. ثم نغلفه بغلاف بلاستيك ونتركه في الثلاجة من 30 الى 40 دقيقة. اذا بقي في الثلاجة مدة اطول قد تحتاجون لتركه خارج الثلاجة 5 دقائق قبل لفه. يمكن عمل هذا العجين مسبقا وتركه في الثلاجة لعدة 3 ايام قبل لفه.
5. وبينما يكون العجين في الثلاجة يأتي وقت عمل حشو التهر. نضع التهر في قليل من الماء الساخن ليصبح طري. ثم نصفي ونهرس التهر يدويا او في محضر الطعام من اجل كثافة ملساء اكثر, مع اضافة القرفة وحب الهال. وفي النهاية نضيف الصنوبر ونقلب لتهتز المكونات.
6. نخرج العجين من الثلاجة ونضعه بين ورقتين بارشمان. نلف العجين على شكل مستطيل 25سم في 30سم, وسوكة اقل من 0.5 سم, مع تشذيب الاطراف اذا احتاج الامر. نضع الجانب الاطول في هواجمتنا ونقطع العجين الى 3 شرائح حجم الواحدة 8سم في 30سم. والان نقسم حشو التهر الى اثلاث. نصنع كل ثلث على شكل شريحة طويلة رقيقة أو جذع ونضع كل واحدة في منتصف مستطيلات الباستري. ومن الناحية الطويلة الهواجمة لنا نغلق العجين بحذر على الحشو من خلال الضغط على العجين. ونكرر الامر مع الشريحتين. اذا بدأ العجين يلين نضعه في الفريزر لعدة دقائق حتى يتهاسك.
7. وفي هذه المرحلة يهكركم وضع قطع المعمول المشابهة للجذع في الثلاجة مغلفة بغلاف بلاستيك او ورق بارشمان ليخبز طازجا خلال 3 ايام, أو في الفريزر لعدة شهر.
8. عندما يأتي وقت خبز المعمول يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 350ف او 160س. ونجهز صينية خبز بورق بارشمان.
9. نقطع المعمول الى شرائح على خشبة التقطيع, بحجم حوالي 3سم, ونضعه على صينية الخبز. نهسخ أعلى المعمول بالحليب ونرش البذور عليه. نخبز لعدة حوالي 15 دقيقة حتى يصبح ذهبي. نترك المعمول يبرد على رف التبريد. اذا قمتم بتناوله سريعا سيتفتت. كلها تركتم المعمول يبرد سيتهاسك اكثر لتصبح كثافته رقاقيه لذيدة.
10. يخزن في وعاء محكم الغلق لعدة 3 ايام (انظروا للملاحظة في الاسفل).

ملاحظات:

من الافضل خبز الكهية التي تتوقعون تناولها هذا اليوم والاحتفاظ بالكهية المتبقية في الثلاجة أو الفريزر. المرمول يكون مقرمش اكثر عند الاستمتاع بتناوله ف نفس اليوم.