


الخبز المخمر

Low-tech with Refugees - Low-tech & Réfugiés 




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Pain_au_levain/ar

Dernière modification le 26/07/2024

 Difficulté Facile

 Durée (jour(s) 2

 Coût (€) EUR 5

Description

خبز مخمر (خميرة تم تنشيطها بالفعل في اليوم السابق)

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

العجين المخمر و الماء - Étape 1

الدقيق و الملح - Étape 2

اختياري : - Étape 3

العجن - Étape 4

استرح - Étape 5

تحضير الطبخ - Étape 6

طهي - Étape 7

Commentaires

Introduction

إليك وصفة خبز العجين المخمر.
ملاحظة: عجين مخمر محضر مسبقاً

اليوم السابق :

وزن العجين المخمر

أضف 50% من الدقيق و50 جم من الماء (على سبيل المثال إذا كان وزن العجين المخمر 40 جم أضف 20 جم من الدقيق و20 جم من الماء).
ثم اتركها وشأنها (بينما تأكل)

عد بعد بضع ساعات لمعرفة ما إذا كان العجين المخمر قد تم تنشيطه. للقيام بذلك، انظر لمعرفة ما إذا كان العجين المخمر يغلي



Matériaux

الدقيق

ماء

ملح

العجين المخمر

Outils

صحن مقعر

معلقة كبيرة

ميزان

كوكوت (طنجرة ضغط)





1 Étape - العجين المخمر و الماء

ضع 100 غرام من العجين المخمر في الوعاء
أضف 390 غرام من الماء
ثم أخلط الجميع

2 Étape - الدقيق و الملح

أضف 600 غرام من الدقيق
من الممكن خلط الدقيق: في هذه الحالة اختر الدقيق ووزع الغرامات (مثال: 200 غ من دقيق القمح 400 غ من دقيق الحنطة الصغيرة).
أضف 10 غرام من الملح

3 Étape - اختياري :

أضف البذور حسب رغبتك

4 Étape - العجن

اعجن حتى تختفي اللزوجة من العجينة
شكّل كرة في قاع الوعاء

5 Étape - استرح

يُغطى بقطعة قماش نظيفة
واتركها للراحة (طوال الليل)

6 Étape - تحضير الطبخ

قم بتسخين الفرن على 240 درجة
اعمل العجين (الكرة في قاع الوعاء) بوضع الدقيق على الطاولة.
تُصنع اللوحات وتوضع في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للطهي (إذا تم تأجيل الطهي).

7 Étape - طهي

توضع الكرة في كوكوت (طنجرة ضغط)
طحن: لعمل قطع (الفتشة)
يُغطى ويُخبز لمدة 50 دقيقة
أكشف الغطاء وأعدّه مرة أخرى 5/10 دقائق لكسر الفتشة
