



فطائر الزعلوك

أربعة حصص

الوقت: من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات

المكونات

الفطائر

القليل من جبنة الفيتا المفتتة (حفنة واحدة للتزين) (75 غرامًا، أي نصف علبة)

دقيق القمح (300 غرام)

1.5 ملعقة صغيرة من السكر الأبيض الناعم (3 غرامات)

7 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون (70 غرامًا)

200-160 ماء دافئ

2 ملعقة صغيرة خميرة جافة (6 غرامات)



الخميرة هي عامل طبيعي لرفع العجين، تتوفر طازجة وجافة وفورية.

1 جرام خميرة جافة/ فورية = 3 غرامات خميرة طازجة

أذبي الخميرة الطازجة والجافة في الماء الفاتر قبل إضافتها إلى المكونات الأخرى. لا يجب إذابة الخميرة الفورية.

حفنة من الكزبرة الطازجة المفرومة (للتزين)

ملعقة صغيرة ملح

الزعلوك

عدد حبة طماطم متوسطة الحجم (بدون بذور) (142.5 من الغرامات الصافية)

- قطعي الطماطم إلى مكعبات صغيرة.

½ حبة باذنجان كبيرة (140 من الغرامات الصافية)

- أزيل نصف القشرة.

يصبح قوام الزعلوك ناعماً أكثر عند إزالة جزء من قشرة الباذنجان.

- قطعي الباذنجان إلى مكعبات كبيرة.

½ فص ثوم مهروس (3 غرامات صافية)

شرائح الليمون (اختيارية)

½ ملعقة كبيرة زيت زيتون (5 غرامات)

ملعقة صغيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

½ ملعقة صغيرة من البابريكا

½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

½ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

- تحضير الفطائر

1. اخلطي الخميرة الجافة مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر في وعاء صغير. حركي المزيج بشوكة واتركيه لمدة 5 دقائق.

اتركي الخليط لتتفاعل الخميرة وتمتزج معه.

تعمل الخميرة بشكل أفضل عند مزجها مع سوائل فاترة ومع العجن الجيد ولفترة كافية

2. ضعي دقيق القمح والسكر الناعم والملح في وعاء خلط كبير.

3. أضيفي 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون ومزيج الخميرة و160 مل من الماء إلى المزيج.

4. اخلطي المكونات بيديك حتى تصبح العجينة ناعمة (يمكن أن تظل العجينة لزجة ولكن ليست لزجة للغاية).

العجينة جافة للغاية؟ أضيفي ملاعق كبيرة من الماء الفاتر تدريجياً حتى تصل العجينة إلى القوام المناسب.

لزجة جداً؟ أضيفي بعضاً من دقيق القمح.

5. رشي سطح الطاولة بدقيق القمح وقومي بالعجن لمدة 10 دقائق حتى تصبح ناعمة ومرنة بين يديك.

اضغطي على العجين بإصبعك. إذا ارتد مرة أخرى، فتم عجنه بدرجة كافية.

6. اسكي 1.5 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في صينية خبز (يفضل أن تكون مساحتها 18 سم مربعة الشكل) وضعي العجينة.

7. اسكي 1.5 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون فوق العجينة وقومي بقلبها على جميع الجهات حتى يتم تغطيتها بزيت الزيتون.

8. غطي الصينية بغلاف بلاستيكي واتركها في مكان دافئ لمدة 60 دقيقة حتى تختمر

سيتضاعف حجم العجين تقريباً.

9. استخدمي يدك لتمديد العجين لتناسب الصينية.

10. استخدمي أطراف أصابعك لنغز العجين.



11. غطي العجينة بكمية كافية من الزعلوك على السطح.
12. رشي ما تبقى من زيت الزيتون فوق الزعلوك.
13. غطيها بغلاف بلاستيكي واتركها في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة حتى ترتفع وتختمر.
14. سخني الفرن مسبقًا على درجة 220 (والمروحة على درجة 200).
15. ضعي العجينة في الفرن المسخن واخبزيها لمدة 15-18 دقيقة تقريبًا حتى تأخذ أطرافها اللون الذهبي الشهي.
16. ضعي شوكة في منتصف الفطيرة وإذا خرجت جافة، ففطيرتك جاهزة الآن.
17. أخرجي الفطيرة من الفرن واتركها تبرد لمدة 15 دقيقة.
18. نُزين بالكزبرة المفرومة ناعمًا وجبن الفيتا المفتتة.

- تحضير الزعلوك.

1. سخني زيت الزيتون في مقلاة وأضيفي الباذنجان والطماطم والثوم والأعشاب والتوابل.
2. غطي المقلاة واتركي الخضار ينضج على نار من متوسطة إلى منخفضة لمدة 25 دقيقة تقريبًا.
3. قلبي المزيج من حين لآخر حتى لا تلتصق الخضراوات بالمقلاة.
4. انزعي الغطاء واهرسي الخضراوات.
5. اتركيه لينضج على نار من متوسطة إلى منخفضة حتى يتبخر السائل بالكامل.
6. أضيفي الملح وعصير الليمون حسب الرغبة.

نصائح



- يمكنك تقديم الزعلوك باردًا أو دافئًا.
- يمكنك تقديمه كطبق جانبي أو للتغميس أو فرده على الخبز.
- يمكن وضع الزعلوك في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

502	الطاقة (كيلوكالوري)
11.8	البروتينات (غرام)
24.1	الدهون (غرام)
57.6	الكربوهيدرات (غرام)
حوالي 4.6	وعاء تقديم شبه دائري (C)