

بالفيديو.. وصفات المناقيش الشهية



21 يوليو 2021 - 21:17

مناقيش زيت وزعتر

المقادير

- طحين : 4 اكواب (منخول، للعجينة)
- حليب : ملعقتان كبيرتان (بودرة، للعجينة)
- سكر : ملعقتان كبيرتان (العجينة)
- خميرة : ملعقتان كبيرتان (فورية، للعجينة)
- ملح : ربع ملعقة صغيرة (العجينة)
- زيت الزيتون : نصف كوب (بحال عمل العجينة للحلويات نستبدله بزيت نباتي، للعجينة)
- ماء دافئ : كوبان (مائل للحرارة، للعجينة)
- زيت الزيتون : كوب ونصف (للحشوة)
- الزعتر : كوب وربع (للحشوة)

طريقة التحضير

1. لتحضير العجينة: بالخلاط الكهربائي نضع نصف كمية الطحين. ثم نضيف حليب البودرة، وملعقتان السكر، وملعقتان الخميرة الفورية والماء. نخلطهم بسرعة عالية حتى تتجانس المكونات ويصبح خليط سائل. ثم نضع الخليط في وعاء ونغطيه ونتركه جانباً لمدة 10 دقائق. حين ملاحظة ظهور فقاعات بخليط الطحين نضيف باقي الطحين ونصف كمية الزيت، ونكمل العجن باليد. وتغلف العجينة بباقي كمية الزيت.

2. نقطع العجين حسب الرغبة، قطع صغيرة أو متوسطة، ونرق العجين بواسطة المرق حسب السمك الذي نرغب به. وننقل العجين لصينية الفرن المدهونة بالزيت.
3. لتحضير الحشوة: نخلط زيت الزيتون وكمية الزعتر، ونبدأ بوضع الحشوة فوق العجين بشكل متساوي.
4. ندخلها الفرن المحمي مسبقاً لحين النضوج، لمدة 20 دقيقة تقريباً، وتقدم ساخنة أو باردة مع كوب من الشاي الساخن.

منقوشة البيض بالجبن لرجيم متوازن

المقادير

- طحين : 500 غراماً (للعجين)
- ملح : نصف ملعقة صغيرة (للعجين)
- خميرة : نصف ملعقة صغيرة (للعجين)
- زيت الزيتون : نصف ملعقة صغيرة (للعجين)
- سكر : ربع ملعقة صغيرة (للعجين)
- ماء دافئ : ثلاث أرباع الكوب (للعجن)
- البيض : 4 حبات (للحشو)
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة (للحشو)
- ملح : ربع ملعقة (للحشو)
- جبنة الموتزاريلا : 50 غم (مبشورة، للحشو)
- جبنة الكشكوان : 50 غم (مبشورة، للحشو)

طريقة التحضير

1. لتحضير العجينة: تعجن مكونات العجين وهي الطحين مع الخميرة وزيت الزيتون ونرش الملح والسكر، ونعجنها بالماء الدافئ، مع بعضها حتى تصبح عجينة متماسكة وتترك في مكان دافئ مغطاة لمدة نصف ساعة حتى ترتاح.
2. نمد العجينة في قالب أو صينية ذات حواف عالية بمقاس 15-20 سم ونعمل إطار وتدخل إلى الفرن لمدة خمس دقائق.
3. نخفق البيض مع الملح والفلفل الأسود ونصب خليط البيض فوق العجينة المخبوزة ونضيف نوعي الجبنة وتدخل إلى فرن محمي مسبقاً لمدة عشر دقائق ليستوي البيض وتذوب الجبنة.