

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

في وعاء ننخل ٤ أكواب طحين القمح الكامل مع ملعقة صغيرة باكينغ باودر وفي الخفاقة الكهربائية نخفق بيضتين مع نصف كوب زيت و ٢ ملعقة صغيرة الملح ونضيف ٤ ملاعق كبيرة حليب بودرة و ٢ ملعقة صغيرة حبة البركة ونخلط ونضيف الطحين بالتدريج ثم نضيف للخليط ٦ أكواب ماء دافئ ونخلط حتى تصبح العجينة رخوة ثم نفرم بصل فرم ناعم ونضيفه إلى الخليط ويخلط جيداً ويترك ليرتاح ١٠ دقائق ونضع مقلاة واسعة غير لاصقة على النار بها القليل من الزيت ونضيف ملعقة كبيرة من الخليط على النار الهادئة حتى تظهر المسامات في العجين ثم نقلبها على الجهة الأخرى ملتحم ونكرر العملية مع دهن المقلاة بالزيت بعد كل مرة نضعها في طبق التقديم وتقديم مباشرة



- كوبان من طحين البر.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.

للتغطية:

- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

كيف (يك) المعروف عالمياً إلا ان قيمته الغذائية أعلى؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض.



الطريقة

- ١ يُخلط الدقيق والسكر والملح (المقادير الجافة).
- ٢ يُضاف الحليب إلى البيضة ويُخلط جيداً (المقادير السائلة).
- ٣ تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة وتُخلط جيداً.
- ٤ تُجهز الصاجة أو المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت، ووضعها على النار.
- ٥ تُصب العجينة على الصاجة على شكل أقراص يختلف حجمها حسب الرغبة.
- ٦ تُحمر قليلاً أسفل، ثم تُقلب على الوجه الآخر.
- ٧ تُدهن بعد نضجها بالزبدة، والسكر المطحون أو العسل، وتُقدم كصنف حلو.

تذكري

عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة والسكر.



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟

.....

.....

.....