



فطائر الجبن واللبننة



- كوبان من الدقيق.
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- كوب ماء.

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ثلث كوب زيت.
- ربع ملعقة متوسطة ملح.
- ملعقة متوسطة خميرة.

للحشو:

- ربع كيلو جبن أبيض.
- قليل من النعناع.
- قليل من البقدونس.
- بيضة.
- ملعقتان من الزعتر.
- علبة لبننة صغيرة.

الطريقة

لماذا يضاف السكر للعجينة؟

- ١ تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ.
- ٢ ينخل الدقيق ويضاف له الملح ومسحوق الخبز والحليب.
- ٣ يعجن الدقيق بالماء المذاب فيه الخميرة والسكر، ثم يضاف له الزيت ويعجن مدة خمس دقائق.
- ٤ تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة على الأقل حتى يتضاعف حجمها.
- ٥ يقسم العجين إلى كرات صغيرة بحجم البيضة.
- ٦ تدهك العجينة بالشوكة ويضاف إليها البقدونس والنعناع بعد غسله وفرمه، ثم تضاف البيضة.
- ٧ تفرد كرات العجين بشكل بيضاوي، ثم يوضع عليها مقدار من الجبن أو اللبننة وتثنى أطرافها بحيث تشبه القارب.
- ٨ يرش الزعتر على وجه فطائر اللبننة، ثم ترص الفطائر في صينية مدهونة.
- ٩ تخبز في فرن متوسط الحرارة و تحمر من أسفل، ثم من أعلى.
- ١٠ تقدم في طبق مناسب.

يضاف السكر للعجينة، لأنه مصدر رئيسي لغذاء وتكاثر الخميرة؛ حيث يساعد على تكاثرها ونشاطها وبالتالي يعطي كمية غاز أكثر وحجم عجينة أكبر



قد تعد فطائر الجبن واللبننة باستخدام العجائن الجاهزة، مثل: عجينة الميل في.

بالرجوع لمصادر المعرفة، اذكر القيمة الغذائية للجبن واللبننة.



أولاً: الجبن

يحتوي الجبن على جميع محتويات اللبن تقريباً من الدهن والبروتين؛ كما أن نسبة وجودهما في الجبن أعلى من نسبة وجودهما في اللبن

مصدر هام ومنخفض التكلفة للبروتين الحيواني

مصدر غني بالكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة

مصدر هام للطاقة الحرارية اللازمة لجسم الإنسان

يتميز بارتفاع قابليته للهضم والامتصاص داخل الجسم

يدخل في إعداد الكثير من الأغذية

معدل الاستفادة منه كغذاء مرتفع جداً حيث يستهلك كله دون أن يتخلف عنه شيء لا يؤكل

اللبننة: هو تكثيف اللبن الرائب أو اللبن المخفوق أو المخضوض (من لبن الزبادي أو اللبن الرائب) بعد

نزع الزبدة منه وهي الطريقة القروية البسيطة وهي تحمل نفس خصائص القيمة الغذائية للجبن مع

انخفاض نسبة الدسم بها