



خبز البيتّا

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 45 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و5 دقائق

الأدوات: بولة خلط متوسطة الحجم، بولة خلط كبيرة الحجم، لوح تقطيع، نشّابة أو برطمان، مقلاة كبيرة أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة، ملقط أو ملعقة مسطحة لقلب خبز البيتّا

المكونات

- 1 كوب ماء دافئ
- 2 4/1 ملعقة صغيرة خميرة فورية (1 باكو)
- 1 ملعقة صغيرة سكر أبيض
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة ونصف ملعقة صغيرة زيت زيتون أو زيت نباتي، مقسّم
- 2 4/1 كوب دقيق متعدد الاستخدامات، مقسّم

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. في بولة متوسطة الحجم، امزج الماء، والخميرة، والسكر، والملح، وملعقة كبيرة من الزيت، وكوب واحد من الدقيق لتكوّن عجينة.
3. استخدم دقيقًا إضافيًا لإضافة قليل منه على مراحل، (حوالي كوب واحد إلى كوب وربع) حتى يبدأ العجين في الامتزاج ويصبح لزجًا قليلاً.
4. غط يديك بالدقيق واعجن العجين في البولة لمدة دقيقة حتى يصبح طريًا. يجب أن يكون العجين طريًا وغير لزج.
5. صب 4/1 ملعقة صغيرة من الزيت في بولة الخلط الكبيرة. استخدم منشفة ورقية لدهن الزيت الموجود على جميع جوانب البولة. ضَع العجين في البولة وغطه بمنشفة نظيفة. اتركه يهدأ لمدة 40 دقيقة.
6. رُش الدقيق برفق لتغطي لوح التقطيع. ضَع العجين فوق لوح التقطيع وقسمه إلى 8 قطع متساوية. استخدم نشابة أو برطمان لفرد كل قطعة وتشكيل دائرة رقيقة.
7. سخّن مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. بمجرد أن تسخن المقلاة، ضَع ربع ملعقة صغيرة زيت في المقلاة وضَع خبز البيتزا على المقلاة. اتركها تنضج لمدة دقيقتين، أو حتى يصبح لونها ذهبيًا فاتحًا من أسفل. اقلبها واطرفها تكمل النضج حتى يتحول لونها إلى بني ذهبي. ضعها في بولة وغطها بمنشفة نظيفة لتحافظ عليها دافئة أثناء تسوية بقية خبز البيتزا.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170 إجمالي الدهون 5 جم الصوديوم 300 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 28 جم البروتين 4 جم