



فطيرة اليقطين بدون قشرة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي ساعة و 5 دقائق

الأدوات: صينية فطائر مقاس 9 بوصة، بولة كبيرة، رقائق ألومنيوم
أدوات الطهي: شوكة أو ملعقة للتقليب، عود أسنان، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
بيضتان كبيرتان
علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين
ملعقة كبيرة ونصف من زيت الكانولا أو الزيت النباتي
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتان صغيرتان من توابل فطيرة اليقطين أو ملعقة صغيرة من القرفة ونصف ملعقة صغيرة من
الزنجبيل وربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
كوب من الحليب المجفف خالي الدسم
ربع كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
ثلثا كوب سكر
ثلاثة أرباع كوب من الماء

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة. رش صينية فطائر مقاس 9 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق. اتركها جانباً.
3. اكسر البيض في بولة كبيرة. اغسل يديك بالصابون والماء بعد كسر البيض النيء. أضف المكونات المتبقية باستثناء الماء وامزجها معاً.
4. أضف الماء مع التحريك ببطء حتى يمتزج الخليط. اسكب الخليط في صينية الفطائر المحضرة.
5. يُخبز بين 45 إلى 55 دقيقة إجمالاً، تحقق منه بعد مضي 40 دقيقة. إذا تحمّرت الحواف بشكلٍ مفرط، أخرجها من الفرن وضع حلقة فضفاضة من رقائق الألومنيوم تغطي الحواف، وضعها مجدداً في الفرن حتى تنتهي. يكتمل خبز الفطيرة عندما ينضج وسط الفطيرة وعندما يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرسه.

معلومات تغذوية:

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------|
| الصوديوم 140 ملجم | إجمالي الدهون 4 جم | السعرات الحرارية 170 |
| | البروتين 6 جم | إجمالي الكربوهيدرات 28 جم |