



فطائر الجبن القريش بالتوت الأزرق

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات: بولة متوسطة الحجم، بولة كبيرة، مقلاة

الأدوات: 2 ملعقة تحريك، مغرفة أو كوب مدرّج، ملعقة مسطحة للتقليب، أكواب وملاعق للمعايرة

المكونات

بيضتان كبيرتان

4/3 كوب جبن قريش قليل الدسم بنسبة 2%

2/1 كوب حليب قليل الدسم

1 كوب دقيق القمح الكامل

1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم

2 ملعقة صغيرة سكر

1 2/1 ملعقة صغيرة قرفة

12 أونصة توت أزرق مجمد، مُذاب (بالسائل)

بخاخ مانع للالتصاق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في بولة متوسطة الحجم، قلب البيض، والجبن القريش، والحليب معًا.
3. في بولة أخرى كبيرة، قلب الدقيق وبيكربونات الصوديوم والسكر والقرفة معًا. صب خليط البيض في خليط الدقيق. قلب حتى يصبح رطبًا ولكن بدون أن يظهر الدقيق. لا تخلطه أكثر من اللازم.
4. ضع التوت الأزرق واخلطه برفق مع السائل في المزيج.
5. رُش المقلاة بقليل من بخاخ مانع للالتصاق. سخنها على نار متوسطة إلى عالية الحرارة. استخدم المغرفة أو كوب مدرّج ذو فوهة، وصب 4/1 كوب من المزيج في المقلاة لكل فطيرة. اتركها لمدة 3 إلى 4 دقائق حتى تنضج أو حتى تتكون فقاعات على سطح الفطيرة، وتبدو الأطراف وكأنها محمرة قليلاً. اقلب الفطيرة.
6. قلل الحرارة إلى حرارة متوسطة منخفضة. اتركها تنضج لمدة 3 دقائق إضافية أو حتى يتحول جانب الفطيرة الآخر إلى بني ذهبي وينضج تمامًا من الداخل والخارج. كرر الخطوات 4 و5 لتصنع المزيد من الفطائر باستخدام المزيج المتبقي.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 250 إجمالي الدهون 5 جم الصوديوم 490 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 40 جم البروتين 13 جم