



## خبز الطهي البطيء

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعتان و30 دقيقة

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. بطن قدر الطهي البطيء بورق برشمان. قص الورقة لتكون مناسبة لحجم قاع قدر الطهي البطيء، ثم لف الورقة حول الحواف حتى تغطي القدر بالكامل.
3. في بولة كبيرة، اخلط الخميرة والسكر. أضف الماء الفاتر وقالب المكونات حتى تمتزج. أضف الدقيق متعدد الاستخدامات ودقيق القمح الكامل والزيت والملح وقالب الخليط حتى يمتزج ويبدأ في تشكيل عجينة متشابكة.
4. انثر الدقيق الزائد على منطقة العمل، ووزعه بطبقة رقيقة. اعجن العجينة عن طريق الضغط عليها لتشكيل كرة، ثم لف حافة العجينة الأقرب إليك فوق الطرف الآخر باستخدام أسفل يديك. دّر كرة العجين ربع دورة وكرر حركة العجن حتى يصبح العجين ناعماً وقابلاً للتمدد، لمدة خمس دقائق تقريباً.
5. لف العجينة في كرة، ثم ضعها في وسط قدر الطهي البطيء. يُطهى العجين بدرجة حرارة عالية حتى يصبح لونه ذهبياً في الأسفل ويُطهى تماماً، لحوالي ساعتين. (يجب أن تكون درجة الحرارة الداخلية حوالي 200 درجة، لكن لون الخبز لن يكون ذهبياً من الأعلى.) أخرج الخبز بعناية من قدر الطهي البطيء.
6. لتجعل القشرة مقرمشة، انقله إلى صينية خبز مسطحة ثم اشوه حتى يصبح لونه ذهبياً، من دقيقتين إلى 5 دقائق. اسند الرغيف مانلاً على جانبه ومنتكناً على شيء ما لكي لا يترهل واتركه يبرد لمدة 20 دقيقة على الأقل.
7. خزّنه في كيس بسحاب إغلاق واضغط لإخراج الهواء من الكيس قبل إغلاقه لكي يبقى طازجاً.

الأدوات: قدر طبخ بطيء بسعة 5 أو 6 لتر، ورق برشمان، بولة كبيرة، صينية خبز مسطحة، كيس بسحاب إغلاق، ملعقة الطهي، ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

### المكونات

ظرف واحد من الخميرة الجافة الفعالة  
ملعقة كبيرة من السكر  
كوب ونصف من الماء الفاتر  
كوبان ونصف من دقيق القمح متعدد الاستخدامات، وربع كوب إضافي للعجن  
كوب من دقيق القمح الكامل  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
ملعقة صغيرة من الملح  
اختياري: 3 ملاعق صغيرة من الأعشاب، مثل إكليل الجبل أو الزعتر أو خلطة الأعشاب

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 230  
إجمالي الدهون 4 جم  
الصوديوم 300 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 42 جم  
البروتين 6 جرام