



البطاطس المخبوزة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم، مصفاة، بولتان صغيرتان، منشفة ورقية
أدوات الطهي: ماسك طعام، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- 1 رطل من البطاطس، مقشرة ومبشورة
- بصلة صغيرة، مقطّعة قطع صغيرة
- بيضة كبيرة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ربع كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم أو ربع كوب من عصير التفاح غير المحلى

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة. ضع ورقة ألومنيوم ذات حواف بارزة في صينية الخبز المسطحة ورشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. ضع البطاطس المبشورة والبصل المقطّع في مصفاة فوق بولة واضغط بقوة بيديك بشكل متكرر لإزالة أكبر قدر ممكن من السائل.
4. تخلّص من السائل المُصفّى، وامسح البولة بمنشفة ورقية، وانقل خليط البطاطا والبصل إلى البولة.
5. في بولة صغيرة أخرى، ضع البيضة مع الملح والفلفل ومسحوق الثوم. اخفق الخليط حتى يصبح متجانساً.
6. أضف مزيج البيض إلى خليط البطاطا وقلّبهما معاً، ثم أضف الدقيق وقلّب الخليط حتى يمتزج.
7. ضع اثنتي عشرة ملعقة متساوية الحجم من الخليط على صينية الخبز المجهزة، لتشكل بانكيك رقيقة جداً عن طريق الضغط على الخليط بيديك حتى تصبح أقراصاً مسطحة، مع الحفاظ على شكلها.
8. رش فطائر البطاطا بكمية وافرة من بخاخ مانع للالتصاق.
9. تُخبز فطائر البطاطا لمدة 15 دقيقة، حتى تصبح هشّة ويصبح لونها بنيّاً ذهبياً وغامقاً في الأسفل. أخرج الصينية من الفرن، واقلب فطائر البطاطا على الجانب الآخر، ثم رشها مرة أخرى ببخاخ مانع للالتصاق، واخبزها لمدة 10-15 دقيقة إضافية، حتى تصبح هشّة ويصبح لونها بنيّاً ذهبياً وغامقاً على الجانب الآخر.
10. تقدّم على الفور مع القليل من الزبادي اليوناني العادي أو عصير التفاح.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 590 ملجم

إجمالي الدهون 2 جم

السرعات الحرارية 140

البروتين 5 جم

إجمالي الكربوهيدرات 26 جم