



آموزش کیک یزدی برای تغذیه مدرسه

مامان من برای زنگ تفریح کیک می خوام!

فائزه صدیقی

نویسنده



با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی و حضور چندین ساعته بچه ها در مدرسه، یکی از اصلی ترین دغدغه های والدین یعنی خوردن در مدرسه و انتخاب خوراکی هایی که برای بچه ها مفید و جذاب باشند باز هم مطرح می شود. بچه ها هر روز حداقل پنج ساعت را در مدرسه می گذرانند. آنها درس می خوانند، تحرک دارند و از لحاظ جسمی و ذهنی احتیاج به تغذیه کامل دارند. در طول تقریباً نه ماه مدرسه تغذیه کودک باید از همیشه مفیدتر باشد چرا که در این دوره کودک چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ فکری فعالیت بیشتری را نسبت به دیگر اوقات خود دارد و از اصلی ترین منابع تأمین انرژی برای کودک تغذیه در طول روز است. در کنار انواع خوراکی های سالم مانند میوه های مختلف و ساندویچ های خانگی متنوع، کیک ها هم از آن دسته خوراکی های جذابی هستند که تقریباً همیشه از طرف بچه ها برای زنگ های تفریح درخواست می شوند. اگر نمی خواهید بچه ها درگیر خوردن کیک های کارخانه ای بشوند که به هیچ وجه منبع تغذیه سالمی برای آنها به حساب نمی آیند، پس از کیک های خانگی دستپخت خودتان غافل نشوید. شما می توانید به راحتی کیک های ساده و سالمی را تهیه کنید و در کنار میوه ها و ساندویچ هایی که در کیف بچه ها قرار می دهید برایشان آن کیک ها را هم بگذارید و آنها را از رفتن به سمت بوفه مدرسه و خوردن کیک های ناسالم کارخانه ای بی نیاز کنید.

نکته: کیک یزدی شکر زیاد و مایه چسبناکی دارد، در صورت اضافه کردن روغن مایع قبل از آرد، روغن با مواد مخلوط نشده و ته نشین می شود، اما اگر با آرد همزمان اضافه شود به خوبی مخلوط می شوند.

باقی مواد خشک را اضافه کرده و با کمترین دور همزن یا ویسک فقط فقط در حد یکدست شدن هم بزنید.

نکته: برای تهیه کیک یزدی های قله ای و زیبا، کپسول های کاغذی را باید تا جایی از مایه کیک پر کنید که فقط سه میل جای خالی در بالا داشته باشد.

نکته: در کاسه ای روغن مایع ریخته، چاقویی را در روغن زده، با چاقوی چرب خطی وسط مایه کیک یزدی بکشید تا ترک معروف ایجاد شود. هر بار چاقو را با دستمال کاغذی تمیز کنید، مجدد در روغن مایع بزنید و وسط کیک یزدی بعدی بکشید.

روی مایه هر کیک یزدی کمی کنجد بپاشید. با این مواد بازده کیک یزدی خواهید داشت.

سینی کاپ کیک را در فر داغ گذاشته و به مدت یک ربع با دمای دویست درجه بپزید. بعد از یک ربع دما را به ۱۸۰ درجه کاهش دهید و پنج دقیقه دیگر هم کیک یزدی ها را بپزید. بعد از اتمام پخت، سینی را روی توری خنک کننده گذاشته و بعد از ده دقیقه کیک یزدی ها را از سینی خارج کرده، به تنهایی روی توری بچینید تا هم دمای محیط شوند.

شرایط نگهداری

در صورت گرم و شرجی نبودن منزل، کیک یزدی نیازی به نگهداری در یخچال ندارد و می توانید آنها را در دمای محیط در ظرف دربسته نگهداری کنید. کیک یزدی پنج روز در دمای محیط و یک هفته در یخچال ماندگاری دارد؛ در صورتی که کیک ها را در یخچال نگهداری می کنید، نیم ساعت قبل از سرو آنها را بیرون بیاورید تا به دمای محیط برسند.

از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد.

می تواند با توجه به فضا و اندازه فر برقی شما پنج درجه کمتر یا بیشتر باشد. اما در دستوره های آشپزی و شیرینی پزی عموماً به این مورد اشاره ای نمی شود و تنها یک دما که برای فر گازی است بیان می شود و اگر شما نکته تفاوت دمایی را ندانید در نهایت کیک و شیرینی سوخته و سفت تحویل می گیرید!

پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دمای ۲۰۰ درجه بگذارید ولی اگر فر برقی دارید با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد آن را روشن کنید تا گرم شود.

نکته: کیک یزدی باید حتماً در دمای بالا پخته شود وگرنه قله ای نمی شود و شکاف نمی خورد، پس به هیچ وجه حتی در فر برقی دما را کم نکنید.

آرد، بیکینگ پودر و نشاسته ذرت را در کاسه ای ریخته و با ویسک یا همزن دستی با هم مخلوط کرده و بعد چند دور با هم الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی کیک کمک می کند و باعث می شود کیک بافت سبک تری داشته باشد. این مخلوط را کنار می گذاریم تا بعداً به مایه کیک اضافه کنیم.

تخم مرغ ها و شکر را در کاسه تمیزی بریزید، ابتدا مواد را یک دقیقه با دور متوسط همزن برقی هم بزنید تا یکدست شوند. حالا مواد را دو تا سه دقیقه با بیشترین سرعت همزن برقی مخلوط کنید تا مواد روشن و حجیم شوند. حتماً بین هم زدن، همزن برقی را خاموش کنید و مواد را با لیسک از کف و دیواره های کاسه به وسط جمع کنید (دورگیری) تا اگر تخم مرغ ها به دور ظرف پاشیده شده با این دورگیری آنها را به مواد کیک اضافه کنیم تا هم بخورند و در نهایت کیک بوی زهم ندهد، بعد مجدد هم زدن را ادامه بدهید.

ماست، هل و گلاب را اضافه کرده و فقط در حد مخلوط شدن با دور متوسط همزن برقی هم بزنید.

حالا نیمی از مواد خشک را اضافه کرده و با ویسک یا همزن دستی تا جایی هم بزنید که رگه های آرد دیده نشود. در صورت داشتن همزن برقی مارک خوب می توانید از کمترین سرعت همزن هم استفاده کنید. در ادامه روغن مایع را اضافه کرده و با ویسک یا کمترین دور همزن برقی مخلوط کنید.

اگر پیمانانه های استاندارد شیرینی پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته دار فرانسوی را معادل یک پیمانانه در نظر بگیرید.

طرز تهیه کیک یزدی و نکات آن

اگر ماست پرچرب کارخانه ای دارید که تازه باز شده است، غلظت مناسب را برای استفاده دارد. اما اگر مدتی از خرید ماست گذشته یا خیلی آبدار و غیرمنسجم است، یک و نیم تا دو برابر میزان گفته شده در دستور را اندازه گیری کنید، بعد روی کاسه ای الک گذاشته، روی الک دستمال کاغذی حوله ای آشپزخانه بیندازید، ماست را روی دستمال ریخته و اجازه دهید ماست فقط و فقط ده دقیقه چکه کند، بعد ماست را اندازه گیری کنید. علت ریختن مقدار بیشتر از میزان خواسته شده در دستور در الک این است که بعد از گرفته شدن آب اضافی به میزان لازم ماست داشته باشید.

کنجد سفید خام را در تابه ای ریخته، به مدت سه تا پنج دقیقه روی شعله متوسط حرارت بدهید و حین کار مدام هم بزنید تا یک درجه تیره شود و عطر کنجد ها خارج شود. کنجد بوداده را برای انتهای کار آماده بگذارید.

برای تهیه کیک یزدی، می توانید داخل سینی کاپ کیک را کپسول کاغذی (لایتر) بیندازید و مایه کیک را داخل آنها بریزید، یا از لوازم قنادی قالب کیک یزدی استیل نکی به همراه کپسول هم ساینش تهیه کنید یا قالب های مقوایی آماده کاپ کیک یا مافین را تهیه کنید. در صورت استفاده از قالب نکی، قالب ها را روی سینی شیرینی پزی بچینید و با سینی در فر بگذارید.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. بگذارید حالا که به این قسمت از کار رسیدیم نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک و شیرینی پزی می شد! دما پخت در فرهای گازی و برقی در پخت کیک و شیرینی یکی نیست و به طور معمول دمایی که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه ها باید برای پخت انتخاب کنیم حدوداً بیست درجه کمتر از دما فرهای گازی است. این عدد

دستورات شروع مدرسه (Back To School Recipes) دستوراتی هستند که ساده، سریع و متناسب با ذائقه کودکان طراحی می شوند، برای پخت نیازی به مهارت و ابزار خاص ندارند و برای صبحانه، تغذیه زنگ تفریح یا عصرانه بچه ها قابل سرو هستند. دستورهایی مثل کیک یزدی، کیک صبحانه، کاپ کیک وانیلی، مافین سیب و پرتقال، گرانولابار و کوکی شکلات چیپسی از گزینه های محبوب دستورات شروع سال تحصیلی هستند که می توانید برای فرزندان عزیزتان آماده کنید.

امروز تصمیم دارم در همین راستا آموزش کیک یزدی را در کنار هم دیگر مشاهده کنیم. دستوری بسیار ساده، خوشمزه و سریع که مواد اولیه در دسترس هم دارد. برای کیک یزدی دستوره های بسیار متفاوتی وجود دارد که وجود گلاب، جوش شیرین و نمک میوه در مواد اولیه این تنوع را ایجاد می کنند، اما دستوری که امروز برای تغذیه بچه ها در اختیارتان قرار می دهم بدون استفاده از جوش شیرین و نمک میوه، کیک گنبدی، ترک دار و خوش طعم به ما می دهد و با خیال راحت از جهت سالم بودن می توانید آن را برای تغذیه مدرسه بچه ها آماده کنید.

پس امروز با من همراه باشید تا در کنار هم طرز تهیه این کیک یزدی خوشمزه را آموزش ببینیم.

مواد لازم (هم دما محیط):

- ▶ تخم مرغ: سه عدد
- ▶ شکر سفید: یک پیمانانه*
- ▶ ماست پرچرب یا یونانی: سه چهارم پیمانانه
- ▶ روغن مایع: یک دوم پیمانانه
- ▶ هل ساییده: یک قاشق چای خوری
- ▶ گلاب: دو قاشق غذا خوری
- ▶ آرد: یک و سه چهارم پیمانانه
- ▶ نشاسته ذرت: سه قاشق غذا خوری
- ▶ بیکینگ پودر: دو قاشق چای خوری
- ▶ کنجد: دو قاشق غذا خوری

