



نان موز به علت وجود موز و شکر در آن شیرین مزه است، گاهی توسط افراد در دسته کیک های فوری هم قرار می گیرد، اما به هر حال به علت مواد اولیه متفاوت خود، در دسته بندی های شیرینی پزی در گروه نان ها قرار دارد و از نان های بسیار معروف دنیا است

دارید با دما ۱۶۰ درجه سانتیگراد آن را روشن کنید تا گرم شود.

طرز تهیه نان موز و نکات آن

برای تهیه نان موز ابتدا کلبه مواد خشک بجز شکر یعنی آرد الک شده، نمک، بیکینگ پودر، جوش شیرین و در صورت دلخواه سیوس را در کاسه ای بریزید و خوب با هم مخلوط کنید تا به صورت یکدست پخش شوند و مجدد یک بار دیگر همه مواد خشک را با هم الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می کند و باعث می شود بافت سبک تری داشته باشد. کاسه مواد خشک را کنار بگذارید.

موزها را در غذا ساز یا به کمک گوشتکوب برقی یا چنگال له کنید. لازم نیست موزها کاملاً پوره ای و یکدست شوند و همین که له شوند کافی است. در انتخاب موز برای این دستور دقت کنید. هر چقدر موزها رسیده تر باشند، نان موز خوش عطر تر و خوشمزه تر می شود. موز را بعد از له کردن در پیمانه بریزید و به اندازه یک پیمانه پر جدا کنید و در کاسه ای بریزید. دو قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه روی موز له شده بچکانید و هم بزنید. این کار باعث می شود موزها بین کار سیاه نشوند.

ادویه، موز له شده و آب لیموترش را خوب با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند و بعد کاسه موز را کنار بگذارید.

حالا کاسه مواد تر آماده کنید. در کاسه ای تخم مرغ ها، شکر، کره مایع و خنک شده و مواد کاسه موز له شده را بریزید و بعد مواد را با ویسک یا دور متوسط همزن دو دقیقه هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند. در وسط کاسه مواد خشک، گودی ایجاد کنید و مواد تر را در آن گودی بریزید و آن ها را با هم مخلوط کنید. برای مخلوط کردن مواد خشک و تر بهتر است از همزن دستی استفاده کنید. مواد را فقط و فقط تا جایی هم بزنید که آرد کاملاً مخلوط شده و رگه های آرد دیده نشود. زیاد هم زدن در این قسمت باعث شفته شدن نان موز می شود. گردوها یا خشکبار مورد نظر را آرام در مواد مخلوط (فولد) کنید. مواد را در قالب آماده بریزید و روی آن را صاف کنید. قالب را به مدت ۴۵ دقیقه در فر گرم شده بگذارید. در اواخر زمان پخت نان را تست کنید، هرگاه روی نان طلایی باشد و سیخ چوبی از وسط نان تمیز دربیاید و مایه نان به آن نچسبد یعنی نان ما حاضر است.

قالب را از فر در بیارید و روی توری خنک کننده قرار دهید. دقت کنید نان های سریع وسطی کوهی، برآمده و ترک خورده دارند، پس منتظر رویه لطیف کیکی و مسطح نباشید.

حدود یک ربع بعد از خنک شدن نان را از قالب خارج کنید، کاغذ روغنی را از ته آن جدا کنید و دوباره نان را روی توری خنک کننده بگذارید تا کاملاً خنک شود.

نان موز رویه ای تُرد و شکننده و بافتی لطیف و مرطوب دارد. این نان به صورت گرم یا هم دما محیط سرو می شود.

شرایط نگهداری

برای نگهداری نان موز می توانید دور آن محافظ غذا (سلفون) بپیچید یا از ظرف دربسته استفاده کنید. این نان به دلیل رطوبت بالا، ماندگاری زیادی در دمای محیط ندارد و فقط تا سه روز بعد از پخت در دمای محیط قابل نگهداری است. نان موز را یک هفته در یخچال و تا یک ماه در فریزر می توانید نگهداری کنید. از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگی تان هر روز بیشتر از روز قبل بوده و تنور آشپزخانه دوست داشتنی تان به گرمای زندگی تان باشد.

قاشق چای خوری از مخلوط زنجبیل، دارچین و جوز هندی به مواد اضافه کنید، یا فقط یک قاشق چای خوری دارچین بریزید یا یک چهارم قاشق چای خوری وانیل استفاده کنید و یا سه قطره اسانس موز را با مواد مخلوط کنید.

* برای این دستور نیاز به یک قالب لوف ۱۲ در ۲۲ سانتی متر دارید. اگر این سایز قالب ندارید، می توانید از قالبی با گنجایش مشابه استفاده کنید، یعنی قالبی که پنج تا شش پیمانه آب در آن جا شود. برای اندازه گیری حجم قالب، بزرگ ترین پیمانه در مجموعه پیمانه های اندازه گیری (یک پیمانه) را بردارید، با آب پر کنید و در قالب بریزید. قالبی که پنج تا شش پیمانه آب گنجایش داشته باشد مناسب این دستور است. کف قالب انتخاب شده را به کمک برس شیرینی پزی با روغن مایع کاملاً چرب کنید و کاغذ روغنی ببندازید.

* بعد از آماده کردن قالب، کره را آب کنید. برای این کار کره را در کاسه ای بریزید و در مایکروویو یا روی بخار آب قرار دهید، دقت کنید که کره نباید به جوش بیاید و جلیز و ولز نکند. کره آب شده را کنار بگذارید تا به دمای محیط برسد. * اگر از گردو یا هر خشکباری استفاده می کنید، بهتر است آنها را روی حرارت گاز یا داخل فر قرار داده و تست کنید. تست کردن مزه و بافت خشکبار را تشدید می کند و کمک می کند طعم مشخص تر و بهتری داشته باشند، ضمن اینکه رطوبت اضافه آنها را از بین می برد و باعث می شود آجیل ها سبک تر شده و در کیک و نان ته نشین نشوند. من همیشه مغزها را در سینی شیرینی پزی، روی کاغذ روغنی پخش و پنج دقیقه در فر ۱۸۰ درجه حرارت می دهم تا بوی مغزها در بیاید، رطوبتش گرفته شود و رنگش یک درجه تیره شود. بعد از تست کردن، گردو را خرد کنید و کناری بگذارید.

برای لطافت بافت نان، بهتر است از شکر دانه ریز استفاده کنید، چرا که دانه های درشت شکر در مقابل حرارت آب شده و بافت محصول را تغییر می دهند. اگر شکر دانه ریز ندارید، شکر معمولی را در آسیاب برقی یا غذا ساز بریزید و فقط دو پالس بزنید. این را بدانید که با این روش، دانه های شکر به صورت یک دست ریز نمی شوند ولی این ریز و درشتی مشکلی ایجاد نمی کند، پس به هیچ وجه بیش از این شکر را آسیاب نکنید چون تبدیل به پودر قند شده که نقش متفاوتی در شیرینی پزی دارد.

* در دستوره های نان های سریع، به دلیل داشتن بافتی نانی و خشک، اضافه کردن سیوس مجاز بوده و می توانید یک هشتم پیمانه از آرد را با سیوس گندم جایگزین کنید. این را بدانید که استفاده از سیوس بافت نان را کمی سفت می کند.

پس از آماده سازی مواد اولیه، فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

* بگذارید حالا که به این قسمت از کار رسیده ایم، نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک و شیرینی پزی می شد! دمای پخت در فرهای گازی و برقی در پخت کیک، نان و شیرینی یکی نیست و به طور معمول دما که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه ها باید برای پخت انتخاب کنیم حدود ۲۰ درجه کمتر از دمای فرهای گازی است. این عدد 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 دما را ندانید در نهایت کیک، نان یا شیرینی سوخته و سفت تحویل می گیرید!

* پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دما ۱۸۰ درجه بگذارید ولی اگر فر برقی



نان های سریع وسطی کوهی، برآمده و ترک خورده دارند

مواد لازم (کلبه مواد هم دما محیط)

آرد یک و سه چهارم پیمانه *
 بیکینگ پودر یک و یک دوم قاشق چای خوری
 جوش شیرین یک چهارم قاشق چای خوری
 نمک یک هشتم قاشق چای خوری
 کره آب شده ۱۰۰ گرم
 شکر سفید سه چهارم پیمانه
 تخم مرغ دو عدد
 موز رسیده و له شده یک پیمانه (دو تا سه عدد)
 آب لیموی تازه دو قاشق غذا خوری
 دارچین یک قاشق چای خوری
 گردو یک پیمانه (قابل حذف)

* اگر پیمانه های استاندارد شیرینی پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر گرفته و برای اندازه گیری از آن استفاده کنید.

این نان با داشتن موز، تخم مرغ و گردو یک عصرانه کامل برای بچه ها است



این نان قابلیت فریز کردن و ماندگاری بالایی نیز دارد. شما می توانید آن را بارها و بارها به عنوان یک گزینه مناسب برای عصرانه یا شام درست کنید