



مواد لازم (همدمای محیط)

تخم مرغ: یک عدد / شکر قهوه‌ای: یک چهارم پیمانه / شکر سفید: یک سوم پیمانه / روغن مایع: یک دوم پیمانه / کدو سبز زنده شده: یک پیمانه / وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری / آرد: یک و یک دوم پیمانه / بیکنگ پودر: یک دوم قاشق چای خوری / جوش شیرین: یک چهارم قاشق چای خوری / نمک: یک هشتم قاشق چای خوری / دارچین: دو قاشق چای خوری / جوز هندی: یک هشتم قاشق چای خوری
(قابل حذف)

اگر پیمانه‌های

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.

آموزش پخت نان کدوسبز نان فوری و خوشمزه

فائزه صدیقی
نویسنده



الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می کند و باعث می شود نان بافت سبک تری داشته باشد



انجام پخت نان نداریم. این جاست که پای یک سری نان ها به سفره ما باز می شود که به جای مایه خمیر داخل آنها از بیکنگ پودر یا جوش شیرین استفاده می شود و فوق العاده سریع آماده می شوند. یکی از این دسته نان ها، نان کدوسبز است که بسیار خوشمزه و سالم است. در ادامه آموزش آن را با هم می بینیم.

درست کردن نان معمولاً یک برنامه دقیق و زمان بر است. شما باید خمیر را در شرایط مناسب آماده کنید و معمولاً از ساعت ها قبل برای پخت و آماده سازی نان برنامه ریزی کنید. حتی در درست کردن نان های حجیم، گاهی مراحل آماده سازی کار از روزهای قبل شروع می شود. اما خوب، ما همیشه آن قدر زمان برای

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. حالا کاسه مواد تر را آماده کنید. وانیل و تخم مرغ همدمای محیط را با چنگال یا ویسک کمی هم بزنید تا بافت تخم مرغ از هم باز و یکدست شود. شکرها را اندازه گیری کنید و به تخم مرغ اضافه کنید. روغن را اضافه کنید و حالا کل مواد را خوب با ویسک هم بزنید تا یکدست شوند. کدوها که تا حالا در آبکش بوده و آب اضافی آن خارج شده است را به آرامی و با ملایمت روی آبکش فشار دهید تا از خارج شدن کل آب آن مطمئن شوید، سپس کدوی رنده شده را به مواد تراضافه کنید و با ویسک به آرامی و در حد مخلوط شدن مواد فولد کنید.

در وسط کاسه مواد خشک، گودی ایجاد کنید و مواد تر را در آن گودی بریزید و آنها 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

شود. برای این دستور به یک قالب لوف ۱۰ در ۲۰ سانتیمتری احتیاج دارید. اگر این سایز را ندارید می توانید از سایز بزرگتر آن استفاده کنید ولی برآمدگی نان کمتری می شود. قالب را کمی چرب کنید و کف آن را با روغن بپندازید. کدوها را بنا به سلیقه با یا بدون پوست رنده کنید و سپس آنها را اندازه گیری کنید. برای اندازه گیری، پیمانه یک (بزرگترین پیمانه) را با کدوی رنده شده پر کنید و با دست آن را فشار دهید. حالا یک صافی، آبکش یا الک را روی یک کاسه بگذارید و کدوی رنده شده را روی آن بریزید تا آب اضافی از آن خارج شود.

طرز تهیه نان کدوسبز

ابتدا کلیه مواد خشک یعنی آرد الک شده، نمک، بیکنگ پودر، جوش شیرین، دارچین و در صورت تمایل جوز هندی رنده شده را در کاسه ای بریزید و خوب با هم مخلوط کنید تا به صورت یکدست بخش شوند و مجدداً یک بار دیگر همه مواد خشک را با هم الک کنید. الک

چند نکته در خصوص مواد اولیه

برای اندازه گیری آرد، پاکت آرد را با قاشق هم بزنید، پیمانه را با قاشق پر کنید و سر پیمانه را صاف کنید. آرد اندازه گیری شده را حتماً دوبار الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می کند و باعث می شود نان بافت سبک تری داشته باشد.

هر نوع روغن مایع بی طعم و بو (کانولا، ذرت و آفتابگردان) برای این نان مناسب است، ولی استفاده از روغن های طعم دار مثل هسته انگور، زیتون و روغن مخصوص سرخ کردنی جایز نیست.

از آنجایی که شکر قهوه ای با تنوع بالا در سوپرمارکت ها و لوازم قنادی فروش ها به وفور در دسترس است، آن را با شکر سفید جایگزین نکنید، چرا که این دو شکر خصوصیات متفاوتی دارند و جایگزینی باعث تغییر در بافت نان می شود.

حرارت را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد در فرگازی یا حدود ۱۶۰ درجه در فرهای برقی روشن کنید تا گرم



نان هایی که به جای مایه خمیر داخل آنها از بیکنگ پودر یا جوش شیرین استفاده می شود، فوق العاده سریع آماده می شوند و نیاز به برنامه ریزی از پیش ندارند

نان بمالید و خشکبار مورد نظر را روی آن بپاشید و یا می توانید نان را ساده سرو کنید. بعد از حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه نان را تبست کنید. اگر سیخ چوبی از وسط نان تمیز بیرون بیاورد دیواره های یک از قالب فاصله گرفته باشند یعنی آماده است. قالب را روی توری خشک کننده بگذارید و بعد از اینکه کاملاً خنک شد، نان را روی کف دست برگردانید و کاغذ روغنی را جدا کنید.

شرایط نگهداری

این نان قابل فریز کردن است و می توانید بعد از پایان پخت و خنک شدن، نان را در محافظ غذا یا آلومینیوم بیچید و تا سه ماه در فریزر نگهداری کنید. نان کدودر دمای محیط ۴ روز و در یخچال یک هفته تازه می ماند.

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.

مخلوط شده و رگه های آرد دیده نشود. زیاد هم زدن در این قسمت باعث شفته شدن نان کدو می شود. در این مرحله می توانید گردو، کشمش یا شکلات چیپسی را در مقداری آرد غلظانده، الک کنید و بعد به مواد اضافه کنید. مایه نان را در قالب آماده بریزید، روی آن را صاف کنید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر گرم شده بگذارید. نان کدو را می توانید در قالب مافین هم بپزید. کافی است قالب مافین را آماده کنید، تا دوسوم با مواد پر کنید و به مدت بیست دقیقه در فر بپزید.

می توانید روی نان بادام پرک، پودر پسته یا خشکبار پودر شده بریزید. برای این کار دوروش وجود دارد، می توانید ۲۰ دقیقه بعد از شروع پخت، در فر را باز کنید، قالب را کمی جلو بیاورید و مواد مورد نظر را روی آن بپاشید. بعد از ۲۰ دقیقه نان کاملاً پف کرده و باز شدن در فر مشکلی ایجاد نمی کند و در عین حال هنوز رویه آن چسبناک است و مواد روی آن قرار می گیرد، یا می توانید بعد از اتمام پخت، عسل رقیق شده روی