

## نان لقمه آلمانی



زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

### مواد لازم

● آرد قنادی: ۲ لیوان دسته‌دار  
● تخم‌مرغ: یک عدد ● روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری  
● نمک: نصف قاشق چای‌خوری ● شکر: یک قاشق غذاخوری ● خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری ● آب گرم: یک لیوان فرانسوی  
● دسته‌دار: روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم  
● دارچین، پودر قند، مغز پسته یا مغز گردو: برای تزیین

**روش تهیه**  
۱. شکر و خمیر مایه را مخلوط کنید. سپس آب گرم با دمای تقریبی ۴۰ درجه سانتی‌گراد را به ترکیب اضافه و هم بزنید. سپس در ظرف را بسته و ۱۰ دقیقه استراحت دهید.

۲. در ادامه نمک، تخم‌مرغ و روغن مایه را به خمیر اضافه کنید و با همزن بزنید تا یکدست شود. سپس آرد الک‌شده را کم کم به مواد بیفزایید و هم بزنید.

۳. کاسه حاوی خمیر نان لقمه‌ای را در محل گرم قرار دهید و حدود یک ساعت منتظر بمانید تا خمیر کاملاً استراحت کند. در طول این مدت، حجم خمیر باید ۲ برابر شود.

۴. پس از استراحت نهایی خمیر، نوبت به طبخ نان لقمه‌ای آلمانی می‌رسد. برای این منظور، تابه را همراه با مقداری روغن مایع روی حرارت متوسط قرار دهید. پس از داغ شدن روغن، چانه‌های خمیر را در روغن بگذارید تا سرخ شود.

۵. پس از سرخ شدن نان‌ها، روغن اضافی را بگیرید سپس داخل آن را با مواد دلخواه پر کرده و در نهایت در مخلوط پودر قند و دارچین پلانتانید.



**نکته**  
هر قدر زمان استراحت خمیر نان بیشتر باشد، پف آن هم بیشتر خواهد شد.

## چگونه نان را به شیوه نوین تهیه کنیم؟ تنور داغ نان خانگی

از قدیم، نان به عنوان یکی از مهم‌ترین خوراکی‌ها در میان انواع غذاها شناخته می‌شود. در اصل نان گزینه‌ای کامل و ایده‌آل برای تأمین انرژی است. برخی نان را با ترکیب چند ماده غذایی در کیف مدرسه دانش آموزان خود قرار می‌دهند؛ در حالی که می‌توان نان‌های خوشمزه و جذابی را در خانه تهیه کرد و به تنهایی جزو میان وعده مدرسه گذاشت.

مریم باقرپور

### نان کروسان شکلاتی

زمان آماده‌سازی ۴۰ دقیقه  
زمان پخت ۲۰ دقیقه

### مواد لازم

● تخم‌مرغ: یک عدد ● شیر ولرم: دوسوم پیمانه ● آرد سفید قنادی: ۲ پیمانه ● پودر خمیر مایه: یک و یک دوم قاشق چای‌خوری ● شکر: یک چهارم پیمانه ● کره: ۲۰ گرم ● نمک: یک دوم قاشق چای‌خوری ● مواد لازم برای قسمت میانی کروسان: کره نرم: ۱۰۰ گرم ● شکلات چیپسی یا تخته‌ای: به میزان لازم ● زرده تخم‌مرغ: یک عدد



برای داخل کروسان می‌توان از کشمش یا گردو هم استفاده کرد.



**روش تهیه**  
۱. خمیر مایه، آب ولرم و یک قاشق غذاخوری شکر را داخل کاسه‌ای بریزید، مخلوط کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن فرصت دهید تا خمیر مایه به عمل آید، سپس باقیمانده شکر، نمک، شیر و ۵۰ گرم از کره را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کره ذوب شود سپس داخل یک کاسه بریزید و آرد را به آن اضافه کنید. کمی هم بزنید سپس خمیر مایه را هم اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر نرمی به دست بیاید.

۲. خمیر را ۵ دقیقه ورز دهید. سپس به شکل توپ در آورید و داخل کاسه‌ای چرب شده بگذارید تا استراحت کند. ۱۰۰ گرم کره باقیمانده را روی کاغذ روغنی یا فویل به ضخامت یک سانتی‌متر پهن کنید و داخل فریزر قرار دهید تا سرد و سفت شود. روی میز خمیر را پهن کنید، آرد بپاشید و با وردنه پهن کنید. سپس کره سرد را در مرکز خمیر قرار دهید. لبه‌های خمیر را روی هم بیاورید و به هم بچسبانید تا کره مخفی شود. سپس خمیر را چند تا بزنید و روی هم بیاورید تا اندازه‌اش یک چهارم شود.

۳. خمیر را ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس بیرون بیاورید و صاف کنید و دوباره در یخچال بگذارید. پس از استراحت نهایی خمیر را نازک پهن کنید و به شکل مثلث برش زده، سپس مقداری شکلات چیپسی در وسط خمیر بریزید و رول کنید. خمیرهای آماده شده را داخل سینی فر یا فاصله قرار دهید و ۲ ساعت داخل فر خاموش بگذارید تا استراحت کند. زرده تخم‌مرغ را با کمی شیر یا آب رقیق کنید و روی خمیرها بریزید. سپس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه داخل فر از قبل آماده شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا پخته شود.

### نان برتچن عسلی

زمان آماده‌سازی ۴۰ دقیقه

زمان پخت ۶۰ دقیقه



### مواد لازم

● آب گرم: ۲۰۵ گرم ● پیمانه: روغن: یک چهارم پیمانه ● عسل: یک دوم پیمانه ● آرد سفید: ۳۰۰ گرم ● پودر کاکائو: ۲ قاشق سوپ‌خوری ● خمیر مایه: ۲ قاشق سوپ‌خوری ● آرد نان سنگک: ۳ تا ۳ پیمانه ● نمک: یک قاشق چای‌خوری ● بادام خردشده: ۳ قاشق سوپ‌خوری

### روش تهیه

۱. آب گرم، روغن مایع و عسل را با همزن برقی بزنید. سپس آرد را اضافه کرده و به هم‌زدن ادامه دهید. پودر کاکائو، مایه خمیر و نمک را افزوده و همچنان هم بزنید تا مواد مخلوط شوند. سپس خمیر را ۱۰ دقیقه استراحت بدهید. آرد نان سنگک را بیفزایید و دوباره هم بزنید تا خمیر یکدست شود. سپس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به خمیر استراحت دهید.  
۲. در ادامه خمیر را به ۴ قسمت تقسیم کنید و داخل قالب نان چرب شده قرار دهید. مقداری بادام خرد ریخته و دوباره به خمیر استراحت دهید.

۳. ۱۰ دقیقه قبل از پایان استراحت، فسر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید تا گرم شود. نان‌ها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا بپزد.

به زمان پخت و استراحت کاملاً توجه کنید تا نتیجه خوبی به دست آید. در صورت تمایل از کنگد و مغز تخمه برای روی نان استفاده کنید.



### نان پنیر و سبزیجات

زمان آماده‌سازی ۶۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه



### مواد لازم

● آرد: ۵۰۰ گرم ● آب: ۲۵۰ گرم ● مخمر فوری: ۵ گرم ● شیر خشک: ۵۰ گرم ● روغن مایع: به میزان لازم ● نمک: نوک پنبس ● شکر: ۲۰ گرم ● شوید، ربان یا سبزیجات دلخواه: یک قاشق غذاخوری ● پنیر صبحانه: ۲۰۰ گرم ● گردوی خرد شده: ۱۰۰ گرم ● کنگد: به میزان لازم ● زرده تخم‌مرغ: یک عدد

### روش تهیه

۱. مواد خشک مخمر فوری، شیر خشک، نمک، شکر و آرد را با هم مخلوط کنید. ۲۵۰ گرم آب همراه روغن بیفزایید و هم بزنید تا خمیر درست شود. خمیر را ۳۰ دقیقه ورز دهید. سپس ۴۵ دقیقه استراحت دهید. خمیر را پس از استراحت گرد کرده و روی سطح صاف آردپاشی شده باز کنید.  
۲. پنیر صبحانه، شوید و گردو اضافه کنید. همه مواد آماده شده را روی خمیر بریزید. خمیر نان را با دست رول کرده و پیچید و ۳۰ دقیقه استراحت دهید. سپس زرده تخم‌مرغ را روی خمیرهای رول شده بمالید. خمیر را در سینی چرب شده قرار داده و ۱۵ دقیقه داخل فر ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا پخته شود.

به جای پنیر صبحانه می‌توان از پنیر خامه‌ای هم استفاده کرد.



### نان زیتون ایتالیایی

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۵۰ دقیقه



### مواد لازم

● تخم‌مرغ: ۲ عدد ● زیتون سبز یا سیاه: ۱۲۵ گرم ● شیر ولرم: یک پیمانه ● شکر: یک قاشق غذاخوری ● روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری ● خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری ● نمک: یک قاشق چای‌خوری ● نعنا یا پونه خشک: یک قاشق غذاخوری

### روش تهیه

۱. داخل یک لیوان یا کاسه شیر ولرم، خمیر مایه و شکر را بریزید و کنار بگذارید تا خمیر مایه عمل بیاید.  
۲. تخم‌مرغ را همراه نمک، روغن زیتون، نعنا یا پونه با چنگال دستی هم بزنید. سپس خمیر مایه عمل آمده را به مواد فوق اضافه کنید و به هم‌زدن ادامه دهید. در ادامه کم کم آرد را اضافه کنید. خمیر را ۱۰ دقیقه ورز دهید تا نرم شود. سپس به مدت یک ساعت در جای گرم قرار دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود.  
۳. خمیر را پهن کنید و زیتون بدون هسته را روی آن بپاشید. سپس اجازه دهید برای نیم ساعت دیگر استراحت کند. فر را از قبل گرم کنید. سپس قالب نان را ۳۵ دقیقه در آن قرار دهید تا نان طلایی شود.

می‌توانید از سبزی‌های دلخواه مانند رزماری برای این نان استفاده کنید.

