



کمتر از



۶ هزار تومان



طرز تهیه نان سنگک خانگی

نانوایی در منزل



اگر این روزها شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین کرده باشید احتمالا تصاویر آشپزی و شیرینی‌پزی مردم را زیاد دیده‌اید و عکس‌های متنوعی از هنرنمایی زنان در روزهای قرنطینه همراه دستورالعمل پخت این خوراکی‌ها زیاد در فضای مجازی دست به دست می‌شود. یکی از مقوی‌ترین و سالم‌ترین از شیرینی خامه‌ای و دانمارکی و کیک دو طبقه گرفته تا نان. همین خوردنی ساده ولی مهمی که سال‌هاست در خانه‌ها پخته نمی‌شود. یکی از مقوی‌ترین و سالم‌ترین نان‌های ایرانی، نان سنگک است که درست کردنش از بقیه نان‌ها کمی سخت‌تر است. چراکه زمان درست کردن خمیر و پخت آن کمی طولانی است. این روزها چیزی که زیاد داریم وقت است و خب چه بهتر از امتحان کردن کارهایی که در شرایط عادی زندگی سراغشان نمی‌رویم.

طرز تهیه



برای شروع فرآیند پخت نان خانگی باید کاسه‌ای در اندازه متوسط برداشته و مایه خمیر را همراه یک چهارم پیمانه آب ترکیب کنید. بگذارید که این ترکیب به اندازه ۵ دقیقه به حال خود بماند. نمک و یک و نیم پیمانه آب را هم در همان کاسه بریزید و اجازه بدهید که حدود ۱۰ دقیقه دیگر هم بماند. سپس به تدریج و آرامی، آب و آرد را به آن اضافه کنید. بعد از این مرحله، همه مواد را با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا خمیری یکدست ایجاد شود. حالا کاسه‌ای بزرگ‌تر بیاورید و کف آن را با روغن چرب کنید. خمیر را به این کاسه منتقل کنید و روی آن را با پارچه مرطوب بپوشانید و بگذارید تا خمیر یک شب در ظرف بماند و ثف کند. اگر فر آشپزی در اختیارتان است، درجه آن را روی بیشترین دما تنظیم کنید. زمانی که فر در حال داغ شدن است، دست‌هایتان را با روغن چرب کنید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خمیر را ورز دهید. برای این که خمیر چسبندگی نداشته باشد می‌توانید محیطی را که روی سطح آن، مشغول ورز دادن نان هستند هم چرب کنید. سپس از خمیر شش چانه بگیرید. یعنی خمیر را به قسمت‌های کوچکی تقسیم کنید که در نانوایی به چانه معروف است. هر کدام از چانه‌های خمیر را پهن کنید و روی آن کمی کنجد بریزید و روی سنگریزه‌ها قرار دهید. نان را به مدت یک دقیقه در فر بپزید و بعد آن را برگردانید و طرف دیگر را برای حدود ۳ دقیقه بپزید. سپس دوباره نان را برگردانید و بگذارید تا سطوح اولیه آن ۲ دقیقه دیگر پخته شود. بعد از این مراحل، نان را از فر بیرون بیاورید.

مواد لازم برای نان سنگک



۱. آرد کامل ۴ پیمانه (۴۰۰۰ تومان)
۲. مایه خمیر خشک یک قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
۳. کنجد ۴ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
۴. آب گرم دو و نیم پیمانه
۵. نمک دو قاشق غذاخوری
۶. روغن پخت و پز به مقدار لازم

نکات آشپزی



نکته مهم درباره نان سنگک استفاده از سنگریزه‌ها در تهیه آن است صرفاً برای این که شکل و شمائل نان را به نمونه‌ای نزدیک کنید که از نانوایی می‌خرید. البته اگر بخواهید امکان حذف سنگ از فرآیند پخت و پز هم وجود دارد، اما سنگ‌ها می‌توانند بافت و شکل نان را اصیل و جذاب‌تر کنند. سنگریزه‌ها را بهتر است قبلاً یک بار خوب داغ کرده و برای پخت نان مجدداً آنها را روی سطح سینی فر بگذارید و اجازه دهید یک ساعت بماند تا خوب داغ شود.