



المعقودة (فطائر البطاطا المغربية)

15 فطيرة

الوقت: ساعة ونصف

المكونات

فطائر البطاطا

بطاطا مقشرة ومسلوقة (500 غرام صافي)

- اهرسي البطاطا بالشوكة حتى تصبح ناعمة.

2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)

2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

الفلفل والملح حسب الرغبة

الخليط

دقيق القمح (200 غرام)

ماء (200 غرام)

1 ملعقة صغيرة خميرة جافة (3 غرامات)

الخمييرة هي عامل طبيعي لرفع العجين، تتوفر طازجة وجافة وفورية.

1 جرام خميرة جافة/ فورية = 3 غرامات خميرة طازجة



أذبي الخميرة الطازجة والجافة في الماء الفاتر قبل إضافتها إلى المكونات الأخرى. لا يجب إذابة الخميرة الفورية.

½ ملعقة صغيرة من الكركم

½ ملعقة صغيرة من الثوم المجفف

½ ملعقة صغيرة من الملح

زيت غزير (للقلي)

صوص الهريسا والطماطم (للغموس)

عصير حبة ليمون (45 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم (70 غرامًا)

2 ملعقة صغيرة من الهريسة (20 غرامًا)

½ ملعقة صغيرة من الملح

¼ ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

1. اخلطي البطاطا المهروسة والبقدونس المفروم والثوم.
2. أضيفي الفلفل والملح حسب الرغبة.
3. ضعي الخليط هذا جانبًا.
4. اخلطي الخميرة الجافة مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر في وعاء صغير. حركي المزيج بشوكة واتركيه لمدة 5 دقائق. اتركي الخليط لتتفاعل الخميرة وتمتزج معه.



تتفاعل الخميرة بشكل أفضل عند دمجها مع السوائل الفاترة وعند العجن جيدًا ولفترة كافية

5. شكلي خليط البطاطا على هيئة أقراص بقطر 5 سم تقريبًا.

يمكنك استخدام قواطع الكعك لتشكيل أقراص البطاطا.



6. ضعيها في التلاجة لتتماسك ومن ثم قومي بقلبيها في زيت غزير.

7. أضيفي دقيق الفصح والماء والكركم وفصوص الثوم والملح والخميرة للعجين حتى تصبح ناعمة ومرنة.

أضيفي ملاعق كبيرة من الماء لتخفيف سمك الخليط إذا لزم الأمر.

تجنبي أن يكون الخليط سائلًا جدًا لأنه قد يتفكك عند القلي. فيجب أن يكون الخليط متماسكًا بما يكفي ليلتصق

بفتائر البطاطا.

8. اتركي الخليط لينضج لمدة 30 دقيقة.

9. اخلطي جميع مكونات الهريسة وصلصة الطماطم في وعاء صغير حتى تمتزج.
10. سخني المقلاة حتى تصل إلى درجة 180.
11. ضعي البطاطا في الخليط وغطي كلا الجانبين (يمكنك استخدام ملعقتين كبيرتين للقيام بذلك).
12. ضعي الفطائر في المقلاة لمدة 3 دقائق تقريبًا. ستنتفخ الفطائر وتطفو إلى الأعلى. قلبي الفطائر عدة مرات حتى تأخذ اللون الذهبي الشهي.
13. قدي الفطائر مع الصلصة.

معلومات غذائية (للمعقودة الواحدة)

79	الطاقة (كيلوكالوري)
2.4	البروتينات (غرام)
0.4	الدهون (غرام)
16.3	الكربوهيدرات (غرام)
حوالي 1.3	وعاء تقديم شبه دائري (C)