

طرق عمل المناقشة

الفسلطينية، الشامية، اللبنانية، السورية

obeikandi.com

الناقيش الفلسطينية بالزعر والجبنة

◆ المقادير:

- ٣ أكواب دقيق أبيض.
- كوب دقيق قمح.
- ملعقة خميرة + ٣ ملاعق زيت.
- بيضتان + ماء للعجن.
- رشة ملح، رشة سكر، رشة كركم.

◆ الحشو: جبنة، زعتر.

◆ الطريقة:

- تخلط الخميرة ببعض الماء بعد تدفئته ويضاف لها السكر وتترك لتخمر حوالي نصف ساعة.
- ينخل الدقيق ويضاف له الملح والكركم والزيت والبيض المخفوق، ثم نضيف الخميرة ويقلب الجميع.
- نضيف الماء بالتدريج مع العجن حتى نحصل على عجينة لينة ونتركها في مكان دافئ حتى تخمر ويتضاعف حجمها.
- تقطع لدوائر، وتفرد على سطح صلب.
- ترص في صينية الخبز وتحشى بالجبن وترش بالزعتر.
- تزج في الفرن حتى تنضج.

الناقيش الشامية

◆ المقادير:

- كوبان دقيق.
- كوب ماء دافئ.
- ملعقة صغيرة زيت.
- ملعقة صغيرة سكر.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة خميرة + زعتر للحنو.

◆ الطريقة:

- تذاب الخميرة فى كوب الماء والمكر وتترك لمدة نصف ساعة.
- تضاف الخميرة للدقيق بعد نخله.
- وتضاف أيضا بقية المقادير وتعجن مع بعضها حتى تصبح لينة وتترك لمدة ١٠ دقائق حتى تتخمر.
- تفرد على طاولة مدهونة بقليل من السمن ويضاف الزعتر.
- تزج فى الفرن حتى تنضج.

المناقيش بالطريقة اللبنانية

◆ المقادير:

- كيلو دقيق.
 - $\frac{1}{4}$ كوب زيت.
 - ملعقة صغيرة ملح + ملعقة كبيرة سكر.
 - ملعقتان كبيرتان من الخميرة + ٢ كوب ماء.
- ◆ الحشو: لبنة، جبنة، بسطرمة ولانشون مخلوطين ، بيضتان.

◆ الطريقة:

- تضاف الخميرة لبعض الماء الدافئ والسكر وتقلب جيداً وتترك لتخمر حوالى نصف ساعة.
- ينخل الدقيق ويضاف له الملح، ثم تضاف له الخميرة ويقلب جيداً.
- تعجن العجينة بالماء جيداً حتى تلين ثم نتركها تخمر حوالى ساعة.
- تشكل على هيئة كور وتفرد وتوضع فى صينية الخبز.
- ندهن بعضها باللبنه وترش بالمصم و حبة البركة والجبن الموزاريللا - حسب الرغبة.. وأخرى تضاف لها البسطرمة المخلوطة باللائشون والبيض وترش بالجبن الرومى والزيتون الأسود... وهكذا إلى أن يكتمل الجميع.
- تخرج فى فرن على درجة ٢٠٠ لمدة ١٠ دقائق وتقدم.

المنافيش السورية

◆ المقادير:

- ٣ أكواب دقيق.
- ٣ ملاعق حليب مجفف.
- ملعقتان خميرة فورية.
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- كوب ماء ساخن + $\frac{1}{4}$ كوب زيت.

◆ الطريقة:

- تخلط الخميرة مع السكر والماء وتترك جانبا بعض الوقت.
- نخلط الدقيق مع الحليب والبيكنج بودر والزيت، ثم نضيف خليط الخميرة.
- يعجن الجميع حتى نحصل على عجينة لينة وتترك لمدة ساعة حتى تتخمر ويتضاعف حجمها، ثم تقطع دوائر.
- تفرد العجينة على سطح صلب، ثم توضع في مقلاة غير لاصقة على نار هادئة.
- تحشى حسب الرغبة، ممكن بالجبن والزعتر أو البسطرمة مع الجبن.
- نترك العجينة حتى تحمر من أسفل، ثم تنقل لصينية وتوضع في الفرن ويشغل من فوق لتحمير الوجه فقط ثم تقدم.