

## نان چاپاتا

### مواد لازم :

آرد همه منظوره یا آرد نان ۳ پیمانه ( ۳۷۵ گرم )

خمیر مایه فوری ۱ قاشق چایخوری

نمک ۱,۵ قاشق چایخوری

روغن زیتون ۴۰ میلی گرم ( ۳ قاشق غذاخوری )

آب ولرم ۲۹۰ میلی لیتر

### طرز تهیه :

۱- آماده کردن خمیر

در یک کاسه بزرگ ، آرد ، خمیر مایه و نمک را مخلوط کنید

روغن زیتون و آب ولرم را اضافه کنید و با قاشق هم بزنید تا خمیر چسبناک شود

کاسه را با دستمال مرطوب یا سلفون بپوشانید و ۳۰ دقیقه استراحت دهید .

۲- کشش و تا زدن ( ۳ بار با فاصله ۳۰ دقیقه ای )

دستهارو کمی مرطوب کنید تا نچسبد ، یک طرف خمیر را بالا بکشید و تا وسط تا کنید . این کار را برای همه

طرف تکرار کنید ، بپوشانید و ۳۰ دقیقه استراحت دهید

این فرایند را دو بار دیگر تکرار کنید و بعد از آخرین بار ، خمیر را یک ساعت دیگر استراحت دهید .

۳- شکل دادن نان چاپاتا

سطح کار را ارد پاشی کنید و خمیر را به آرامی روی آن برگردانید (بدون خواباندن پف) روی خمیر ارد بپاشید

و به آرامی به شکل مستطیل درآورید . خیلی ورز ندهید تا حباب ها حفظ شوند

با کارت یا اسکرپر خمیر را به ۴ مستطیل برش دهید ، سپس با کمک اسکرپر آنها را روی سینی فر که کاغذ روغنی دارد منتقل کنید .

#### ۴- پخت چاپاتا

فر را روی ۲۲۵ درجه سانتیگراد گرم کنید ، کمی آب داخل فر اسپری کنید تا بخار ایجاد شود . سینی را داخل فر بگذارید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که روی نان طلایی و برشته شد بپزید

برای تازه ماندن داخل کیسه کاغذی نگهداری کنید

مهریه جندی  
FOOD \_ FFAST