



בינוני



1 שעות 30 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

500 גרם קמח לבן

1 כף שמרים יבשים (שטוחה) או 3 כפות שמרים טריים

1 כף סוכר לבן

1/3 כוס שמן זית

1 כוס מים (240 מ"ל)

1/2 כפית מלח

2 שיני שום קצוצות

1 עגבנייה מגורדת

3 כפות שמן תירס

1 בצל סגול בינוני מגורד

1 כפית בהרט

1 כף פפריקה מתוקה

2 קורט קינמון

1 כוס טחינה גולמית

3/4 כוס מים

1/2 לימון (סחוט למיץ)

6 עגבניות חתוכות ל-6 חלקים

4 בצלים חתוכים ל-6 חלקים

4 כפות שמן זית

אחת המנות האהובות של המטבח הים תיכוני בגרסה צמחונית - לחמעג'ון ביתי עם מ-SENSATIONAL MINCE טבעול, טחינה וירקות שרופים. מתכון טבעוני

הוראות הכנה

1. להכנת הבצק

בקערת מייקסר עם 1/2 לישה שמרים קמח, שמרים, 1 כף סוכר, 1 כוס מים, 1/3 כוס שמן זית ולשים במהירות נמוכה במשך דקה.

2.

מוסיפים את 1/2 כפית המלח ולשים 6 דקות עד לקבלת בצק רך ומעט דביק. אם צריך, אפשר להוסיף עוד 1 כף קמח אבל חשוב שהבצק יהיה רך ולא נוקשה מדי. מכסים ומתפיחים 40 דקות.

3. להכנת תערובת הטחון הצמחוני

מערבבים יחד את הטחון הצמחוני, 2 שיני שום קצוצות, 3 כפות שמן תירס, 1 עגבנייה מגורדת, בהרט, פפריקה, קינמון ומלח לפי הטעם, ומשלימים טעמים אם צריך.

4. להכנת הטחינה

מערבבים יחד את הטחינה, 3/4 כוס מים, לימון סחוט ומלח לפי הטעם, לטחינה לבנה.

5. להכנת הבצלים השרופים

מערבבים את הבצלים עם 4 כפות שמן הזית ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 210 מעלות כ-20 דקות.

6. להכנת העגבניות השרופות

משמנים קלות את העגבניות ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 230 מעלות כ-15-12 דקות.

7. להרכבת המנה

מחממים תנור ל-190 מעלות.

8.

עם ידיים משומנות קורצים מהבצק כדור בגודל כדור פינג פונג ומשטחים על תבנית עם נייר אפייה משומן לקבלת עיגול שטוח בעובי 1/2 ס"מ. חשוב שהידיים תהיינה משומנות, זה יקל בפתירה וגם שכבת השמן הדקה תיתן לבצק קצת קריספיות באפייה.

9.

לוקחים טחון בכמות זהה לבצק ומשטחים מעל על רוב שטח הבצק. חוזרים על הפעולה עם שאר הבצק והטחון.

10.

אופים במשך 20-30 דקות או עד שהבצק מתחיל להזהיב בקצוות.

11. להגשה

מוצאים מהתנור ושמים מעל טחינה וירקות שרופים.

המתכון של שף מורן לידור

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL