

# طرز تهیه نان سیب زمینی روسی

21 اسفند 1403

نان یکی از قدیمی‌ترین غذاهایی است که بشر در گذشته آن را تهیه کرده است. نان همچنین در سراسر دنیا یک ماده غذایی حیاتی و غذای اصلی محسوب می‌شود.

در تهیه نان از نمک، مخمر، روغن، آب و در بعضی موارد از برخی ادویه‌های مخصوص نیز استفاده می‌کنند. پخت نان سبک‌ها و روش‌های گوناگونی دارد که در نقاط مختلف جهان متفاوت است.

برای تهیه نان معمولاً از آرد گندم استفاده می‌کنند؛ زیرا میزان گلوتن آن بسیار زیاد است و باعث اسفنجی شدن و تردی نان می‌شود. در ایران انواع نان‌های سنتی مانند لواش، بربری، سنگک و تافتون طبخ می‌شود، درحالی‌که در کشورهای خارجی معمولاً از نان‌هایی مانند نان تست استفاده می‌شود که برش‌های نازکی دارند. نان سیب زمینی روسی یکی از قدیمی‌ترین و خوشمزه‌ترین نان‌های کشور روسیه است که شهرت زیادی دارد.

این نان به دلیل بافت اسفنجی و نرمی که دارد و مواد میانی‌اش بسیار محبوب است. شما می‌توانید این نان خوشمزه را با روشی آسان برای افطار در منزل تهیه کنید،

## مواد لازم برای خمیر

آرد گندم: ۵ پیمانه با احتیاط  
شیر گرم: ۱ لیوان  
آب گرم: ۱ لیوان  
پودر خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن: نصف لیوان  
تخم مرغ: ۱ عدد  
نمک: ۱ قاشق چای‌خوری

## مواد لازم برای داخل نان

سیب زمینی: ۳ عدد  
کره: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: ۱ قاشق چای‌خوری  
شیر: ۴ قاشق غذاخوری

## مواد لازم برای رومال

زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
شیر: ۱ قاشق غذاخوری

برای درست کردن این نان خوشمزه ابتدا آرد، نمک، شکر و پودر خمیر مایه را داخل یک کاسه بریزید و هم بزنید، سپس تخم مرغ، شیر گرم، آب گرم و روغن را اضافه کنید و خمیر را هم بزنید. بعد از اینکه خمیر سفت شد با دست ورز بدهید تا خمیر جمع شود. روی خمیر را با یک پارچه تمیز بپوشانید و به مدت ۱ ساعت داخل آشپزخانه قرار بدهید تا استراحت کند. در این فاصله مواد میانی را آماده کنید. سیب زمینی‌ها را آبپز کنید و بعد از اینکه خنک شد، پوست بگیرید و رنده یا پوره کنید. شیر، کره و نمک را به آن اضافه کنید و هم بزنید. به دلخواه می‌توانید کمی سبزی معطر مثل جعفری یا نعناع داخل مواد بریزید. بعد از این که خمیر استراحت کرد، خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را جداگانه باز کنید و با وردنه روی خمیر بکشید تا خمیر پهن شود. از موادی سیب زمینی روی خمیر بمالید و خمیر را رول کنید و دو سر خمیر را ببندید. حالا با کاتر یا چاقوی تیز خمیر را به اندازه مساوی برش بزنید، طوری که هر قسمت خمیر پر شده به چهار قسمت تقسیم شود.

خمیرهای آماده را داخل سینی فر بچینید. برای رومال زرده تخم مرغ و شیر را مخلوط و روی خمیرها رومال کنید. حالا سینی را داخل فر ۱۷۰ درجه که از قبل گرم شده است، به مدت ۳۰ دقیقه قرار بدهید تا نان بپزد. در این مرحله نان سیب زمینی روسی خوشمزه ما آماده سرو است، نوش جان.

# مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸ | سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

## نکات مهم

- خمیر مایه یا مخمر یکی از انواع مخمر است که در پخت نان، پیراشکی، پیتزا و ... از آن استفاده می‌شود. استفاده از پودر خمیر مایه در خمیر باعث تولید گاز کربنیک و مواد آلی می‌شود و در نتیجه افزایش حجم خمیر و عطر و طعم خوب آن را به همراه خواهد داشت و نان و شیرینی را پوک و توخالی می‌کند.

پودر خمیر مایه را می‌توانید در منزل و در محیطی که زیاد گرم نباشد، نگهداری کنید. پس از باز کردن بسته خمیرمایه حتماً آن را در فریزر نگه دارید. خمیر مایه بعد از چند ماه کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین بهتر است آن را به اندازه‌ای که مصرف دارید، خریداری کنید.

مصرف مخمر نان یا پودر خمیر مایه باعث می‌شود آنزیمی به نام فیتاز تولید شود که باعث تجزیه اسید فیتیک می‌شود؛ بنابراین اسید با املاح بالا ترکیبی ایجاد نمی‌کند و به این ترتیب املاح جذب می‌شود. اگر از جوش شیرین به جای پودر مخمر استفاده کنید، pH مناسب خمیر تغییر می‌کند و میکرواورگانیزم‌ها در این محیط قادر به تجزیه نخواهند بود و در نتیجه جذب املاح مختل می‌شود. استفاده از جوش شیرین در خمیر نان باعث اختلال جذب آهن و کم خونی، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی، اختلال در

فعالیت‌های گوارشی، افزایش اسید معده و بیماری‌های روده‌ای می‌شود؛ بنابراین اکیدا توصیه می‌شود که هرگز به جای استفاده از مخمر در نان از جوش شیرین استفاده نکنید؛ زیرا جوش شیرین اثرات مخربی بر سلامت بدن دارد.

- انواع آردهای مناسب برای تهیه نان شامل آرد جو، آرد گندم، آرد سفید، آرد گندم سیوس‌دار، آرد ذرت و آرد ارزن است.

**نکته مهمی** که در مورد آرد باید به آن توجه داشته باشید، این است که کیفیت آردهای موجود در بازار متفاوت است. به همین دلیل متناسب با کیفیت آرد ممکن است میزان آن کمتر یا بیشتر از مقداری شود که در دستور گفته شده است؛ بنابراین موقع اضافه کردن آرد به این مسئله توجه داشته باشید.

اگر دیدید مواد شما در حال سفت شدن است و هنوز مقداری از آرد باقی مانده است؛ یعنی آردی که اضافه کرده‌اید، کافی است و بقیه را اضافه نکنید. اگر میزان آرد را طبق دستور اضافه کردید و دیدید که خمیر شما هنوز به دست می‌چسبد؛ یعنی باید کمی بیشتر به آن آرد اضافه کنید؛ بنابراین شما همیشه مقدار آردی را که در دستور گفته شده است، تهیه کنید؛ ولی ممکن است این مقدار با توجه به کیفیت و نوع آرد کم یا زیاد شود.