

# طرز تهیه نان کوهی مغز دار و خوشمزه آمل

16 اسفند 1401

ان کوهی آمل، یکی از شیرینی های سنتی کشور عزیزمان ایران است که بسیار خوشمزه می باشد. در ادامه مطلب به طرز تهیه این شیرینی سنتی می پردازیم.

مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب است. / زمان تقریبی آماده سازی: ۳ ساعت

## مواد لازم برای تهیه نان کوهی آمل

مواد خمیر ( آرد ۲ پیمانه/ تخم مرغ ۱ عدد درشت / مایه خمیر ۱ قاشق غذاخوری سر صاف/شکر ۱ قاشق غذاخوری سر صاف/ ماست یا شیر ولرم نصف پیمانه/ روغن مایع یا کره ذوب شده کمتر از نصف پیمانه/ آب گرم نصف پیمانه/ نمک نصف قاشق چایخوری)

مواد میانی و رومال نان کوهی؛ ( رازیانه ۱ قاشق غذاخوری/ هل ۱ قاشق چایخوری/ گردو ۵ عدد/ کنجد ۲ قاشق غذاخوری/ شکر ۳ قاشق غذاخوری/ زرده تخم مرغ برای رومال/)

## طرز پخت نان کوهی آمل

مایه خمیر و شکر را در نیم پیمانه آب گرم بریزید و بگذارید کنار تا عمل بیاید. بعد با سایر مواد مخلوط کنید و ورز بدهید. بسته به میزان گیرایی آردتون شاید نیاز به آرد بیشتری باشد. دقت کنید تا جایی آرد اضافه شود که خمیری نرم و لطیفی بدست بیاید و سفت نشود.

کمی چسبنده هست، ولی مشکلی ندارد. خمیر را بپیچین و در جای گرمی برای حدود ۲ ساعت استراحت بدهید.

همه مواد میانی نان کوهی بجز شکر رو در آسیاب بریزین و خرد کنید ولی کاملا پودر نشود.

نکته: رازیانه زیاد نریزید، چون تلخ می شود.

خمیر رو کمی ورز بدهید و به اندازه بزرگتر از توپ پینگ پونگ جدا کرده و کمی باز کنید و از مواد داخلش قرار بدهید و دوباره خوب ببندید.

خمیرها را در سینی چرب شده بچینید و با زرده رومال کنید و کمی کنجد وی ناناها بپاشید. و در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه برای حدود یک ربع تا بیست دقیقه قرار بدهید

نان کوهی برای صبحانه و عصرونه و حتی میان وعده مدرسه بچه ها خیلی عالیه.