

نان شکلاتی با کدو سبز

28 مرداد 1404

هر کسی که باغچه داشته باشد، خوب می‌داند فصل تابستان یعنی هجوم کدوهای سبز! بعضی وقت‌ها آن‌قدر سریع رشد می‌کنند که ظرف چند روز، آشپزخانه پر می‌شود از کدوهایی که نمی‌دانیم با آن‌ها چه کنیم.

یک راه خلاقانه و خوشمزه برای استفاده از این سبزی تابستانی، نان شکلاتی کدو سبز است؛ نانی که هم بافتی نرم و مرطوب دارد، هم طعمی غنی و شکلاتی که به سختی می‌توان حدس زد داخلش کدو وجود دارد.

این دستور ابتدا از دل تجربه‌های خانگی شکل گرفت؛ نویسنده وقتی با حجم زیادی کدو روبه‌رو شد، به جای غذاهای تکراری، تصمیم گرفت کدو را وارد یک نان شیرین کند. نتیجه حیرت‌انگیز بود: نانی سبک، خوشبو و با شیرینی متعادل که طعم شکلات را پررنگ‌تر می‌کرد.

راز موفقیت این نان در استفاده از کدو رنده‌شده تازه است که به خمیر رطوبت می‌بخشد، در حالی که مزه‌ی سبزی را تقریباً محو می‌کند. در کنار پودر کاکائو، چیپس شکلات و کمی وانیل، ترکیبی دل‌انگیز به دست می‌آید.

نکته مهم این دستور آن است که میزان شکر آن کمتر از کیک‌های معمولی است. همین باعث می‌شود شیرینی نان بیش از حد نباشد و مزه‌ی کاکائو بدرخشد.

برای یک قالب استاندارد لوف ۵×۹ اینچ (حدود ۱۳×۲۳ سانتی‌متر)، اندازه‌ها و مقادیر مواد به شکل زیر هستند:

مواد لازم:

تخم‌مرغ: ۲ عدد

شکر قهوه‌ای: ۱/۲ پیمانه (حدود ۱۰۰ گرم)

ماسه ساده: ۱/۲ پیمانه (حدود ۱۲۰ میلی‌لیتر)

روغن مایع: ۱/۳ پیمانه (حدود ۸۰ میلی‌لیتر)

وانیل: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری

آرد همه منظوره: ۱ پیمانه (حدود ۱۲۵ گرم)

آرد شیرینی پزی (Pastry Flour): ۱/۲ پیمانه (حدود ۶۰ گرم)

پودر کاکائو: ۱/۳ پیمانه (حدود ۳۵ گرم)

بکینگ پودر: ۱ قاشق چای خوری

جوش شیرین: ۱/۲ قاشق چای خوری

کدو سبز رنده شده: ۱ پیمانه (حدود ۱۲۰-۱۵۰ گرم)

چیپس شکلات: ۱/۲ پیمانه (اختیاری، برای روی نان)

طرز تهیه کوتاه

تخم مرغ، شکر قهوه ای، ماست و روغن را با همزن بزنید.

آرد، بکینگ پودر و پودر کاکائو را اضافه کنید.

کدو سبز رنده شده را به آرامی مخلوط کنید.

در قالب لوف بریزید، روی آن چیپس شکلات بپاشید و در فر ۱۷۵ درجه سانتی گراد حدود یک ساعت بپزید.

این نان هم به عنوان یک صبحانه متفاوت عالی است، هم به عنوان عصرانه ای سبک کنار چای. و بهترین بخش ماجرا؟ اگر همسایه یا دوستی برایتان کدو آورد، می توانید یکی از این نان ها را هم برای او هدیه ببرید. چه چیزی شیرین تر از هدیه ی دست پخت خانگی؟

منبع: eatingwell