

فطيرة اليقطين والتفاح

المكونات:

طريقة التحضير:

١. افرد نصف المعجنات لقشرة أسفل ووضعها في مقلاة فطيرة ٩ بوصة. تغطى وتوضع في الثلاجة.
٢. اخرج البذور وقطع القرع إلى شرائح بحجم بوصة واحدة، ثم قطع شرائح التقشير والشرائح إلى قطع (حوالي ٤ أكواب)
٣. قشر وقطع التفاح الى ارباع
٤. في وعاء كبير، قم بإلقاء اليقطين مع التفاح والخل والدقيق والسكر والتوابل.
٥. ترتيب المعجنات على شكل فطيرة قائمة. قم بدهن حواف العجين بالبيض المضروب.
٦. افرد العجينة المتبقية وضعها فوق الحشوة. تجعيد الحواف وقطع فتحات التهوية في الجزء العلوي من العجينة. ثم قم بدهنها بالبيض.
٧. سخن الفرن إلى ٠٥٤ درجة فهرنهايت. يُوضع على الرف السفلي للفرن ويطهى لمدة ٠٢ دقيقة.
٨. خفض درجة الحرارة إلى ٠٥٣ فهرنهايت واستمر في الخبز حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً - حوالي ساعة واحدة.
٩. قم بالتبريد لمدة ساعتين قبل التقديم.



مصدر وصفة: توماك القرع

رطل واحد ونصف من اليقطين

رطل واحد من التفاح الحازم

ملعقتان كبيرة من الخل التفاح

٣ ملاعق كبيرة طحين

*ملعقتان كبيرة من السكر البني غامق

نصف ملعقة صغيرة قرفة

ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

ربع ملعقة صغيرة قرنفل

بيضة واحدة، تعرض للضرب الخفيف بملعقة او شوكة

قطعتين من عجينة الفطيرة

* يمكن أن تحل محل ملعقة واحدة عسل أو شراب السيرب بنصف الكمية.

تسوق في سوق المزارعين ، واجعل هذه الوصفة ، وشارك صورتك. #MIFarmersmarkets



نصائح لسلامة الأغذية

عند اختيار اليقطين للطهي، فإن أفضل اختيار هو ”اليقطين الفطري“ أو ”اليقطين الحلو السكر“ لأنهما أصغر حجمًا وأكثر حلاوة وأقل مائيًا من اليقطين جاك-أو-فانوس.



اغسل التفاح جيدًا تحت ماء بارد قبل التقطيع. لا تستخدم الصابون.



نصيحة حول سلامة الأغذية مقدمة من: msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh, MSU Extension, Tomac Pumpkins



تم توفير هذه الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب الأغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات والتعليم في مجال سلامة ومعلومات البرنامج، يرجى زيارة mifma.org.