



ידע מצמיח תנוף

מתכון בסיסי ללחם:

רכיבים

2 כפות שמרים יבשים

1/2 כוס מים פושרים (100 מ"ל)

3 כפות סוכר, שטוחות (30 גרם)

1 ק"ג קמח

2 1/2 כוסות מים (500 מ"ל)

1 כף מלח

אופן ההכנה:

1. שופכים את השמרים לקערה. מוסיפים 1/2 כוס מים פושרים, סוכר ו-6 כפות מהקמח. מערבבים היטב. ממתינים 5-10 דקות.
2. מנפים את הקמח לקערה גדולה ויוצרים גומה במרכז. יוצקים את תערובת השמרים אל הגומה. אם משתמשים בשמרים מגורענים או יבשים, מוסיפים אותם אל הקמח וגם את הסוכר. מתחילים לערבב (בהתחלה עם כף) מהמרכז ומוסיפים בהדרגה את המים. מפסיקים להוסיף מים כשכל הקמח נבלע והבצק די דביק.
3. מוסיפים את המלח.
4. מקמחים את הידיים ומתחילים ללוש. אחרי דקה או שתיים אפשר כבר להוציא את הבצק למשטח מקומח ולהמשיך את הלישה עליו. מקפלים, מועכים ודוחפים את הבצק שוב ושוב. לשים שמונה דקות לפחות. אם הבצק דביק מאוד ונדבק לידיים, פשוט קמחו עוד קצת, את הידיים ואת הבצק.
5. מחזירים את הבצק לקערה ומכסים במגבת לחה או בניילון נצמד.