סדנה־לי

סופגניות ללא גלוטן עם ריבה ובצק שמרים רך

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
כ־18 סופגניות קטנות	**30 דקות**	**30 דקות**	**שעתיים ו־30 דקות**

ציוד: משקל, מיקסר עם וו גיטרה, קלף משומן, ריבועי נייר אפייה, סיר עמוק ומדחום לשמן.

מצרכים

לבצק

- ☐ 500 גרם תערובת מולינו ירוק לבצקי שמרים ללא גלוטן
- ☐ 15 גרם שמרים יבשים
- ☐ 70 גרם סוכר
- ☐ 350 גרם מים פושרים
- ☐ 125 גרם מיץ תפוזים מסונן
- ☐ 35 גרם שמן ניטרלי
- ☐ 5 גרם מלח דק

לטיגון ולמילוי

- ☐ כ־1.5 ליטר שמן קנולה או חמניות, לפי גודל הסיר
- ☐ 250 גרם ריבה חלקה
- ☐ 20 גרם אבקת סוכר
- ☐ מעט שמן לשימון הידיים והקלף

מידע על רכיבים: יש לבדוק את תוויות התערובת, השמרים, הריבה ואבקת הסוכר ולוודא התאמה ללא גלוטן. הכיתוב ללא גלוטן אינו תחליף לבדיקת אלרגנים אחרים. משתמשים בכלים נקיים ובשמן שלא טוגנו בו מזונות עם גלוטן.

אופן ההכנה

1. **מכינים סביבת עבודה**. מנקים קערה, וו, משטח וכלי טיגון משאריות קמח. חותכים 18 ריבועי נייר. שוקלים נוזלים ולא מעריכים לפי כוסות שונות. המים פושרים בלבד, כ־25–30 מעלות, ולא חמים.

2. **מערבבים בצק**. מערבבים תערובת, שמרים וסוכר. מוסיפים מים, מיץ ושמן ומערבלים בוו גיטרה במהירות נמוכה. מוסיפים מלח וממשיכים כ־5 דקות, עד שאין גושים יבשים ונוצרת תערובת חלקה, רכה ודביקה.

3. **נותנים ספיגה קצרה**. מכסים וממתינים 10 דקות. הבצק מתייצב מעט בזמן הספיגה. לא מוסיפים קמח עד שהוא מרגיש כמו בצק חיטה. אם האריזה שבידיכם מציינת הוראות שונות לגרסה חדשה של התערובת, עוצרים ובודקים התאמה לפני שממשיכים.

4. **מחלקים ומעצבים**. משמנים קלות ידיים וקלף, מחלקים לכ־18 מנות של כ־60 גרם ומעצבים כדורים חלקים ככל האפשר. מניחים כל כדור על ריבוע נייר. לא משאירים קרעים עמוקים ולא מהדקים בכוח בצק רך.

5. **מתפיחים**. מכסים בעדינות ומתפיחים כ־60–90 דקות במקום נעים, עד שהכדורים גדלים ונראים תפוחים. אין להסתמך רק על הזמן. בצק ללא גלוטן עשוי לא להגיב ללחיצת אצבע בדיוק כמו חיטה, ולכן מסתכלים בעיקר על שינוי הנפח ועל יציבות הצורה.

6. **מחממים שמן ובודקים**. מחממים שמן לעומק 5–6 ס״מ ל־165–170 מעלות, בלי למלא יותר מחצי סיר. מכניסים יחידה אחת בעדינות מהנייר ומטגנים כ־2–3 דקות מכל צד. מצננים כמה דקות ופותחים כדי לבדוק שהמרכז אינו עיסה רטובה.

7. **מטגנים בסבבים**. ממשיכים עם 3–4 יחידות בכל סבב ומודדים חום בין הסבבים. אם הצבע כהה לפני שהפנים מוכן, מנמיכים מעט ומאריכים את הזמן. מוציאים לרשת ומצננים כ־15–20 דקות לפני מילוי.

8. **ממלאים**. מזלפים כ־12 גרם ריבה חלקה לכל יחידה. מפזרים מעט אבקת סוכר סמוך להגשה. שומרים את כלי המילוי נקיים משאריות של מוצרים המכילים גלוטן.