



בינוני



1 שעות 30 דקות



4 מנות

## מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

500 גרם קמח לבן

1 כף שמרים יבשים (שטוחה) או 3 כפות שמרים טריים

1 כף סוכר לבן

1/3 כוס שמן זית

1 כוס מים (240 מ"ל)

1/2 כפית מלח

2 שיני שום קצוצות

1 עגבנייה מגורדת

3 כפות שמן תירס

1 בצל סגול בינוני מגורד

1 כפית בהרט

1 כף פפריקה מתוקה

2 קורט קינמון

1 כוס טחינה גולמית

3/4 כוס מים

1/2 לימון (סחוט למיץ)

6 עגבניות חתוכות ל-6 חלקים

4 בצלים חתוכים ל-6 חלקים

4 כפות שמן זית

אחת המנות האהובות של המטבח הים תיכוני בגרסה צמחונית - לחמעג'ון ביתי עם מ-SENSATIONAL MINCE טבעול, טחינה וירקות שרופים. מתכון טבעוני

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הבצק

בקערט מייקסר עם וו לישה שמים קמח, שמרים, 1 כף סוכר, 1 כוס מים, 1/3 כוס שמן זית ולשים במהירות נמוכה במשך דקה.

### 2.

מוסיפים את 1/2 כפית המלח ולשים 6 דקות עד לקבלת בצק רך ומעט דביק. אם צריך, אפשר להוסיף עוד 1 כף קמח אבל חשוב שהבצק יהיה רך ולא נוקשה מדי. מכסים ומתפיחים 40 דקות.

### 3. להכנת תערובת הטחון הצמחוני

מערבבים יחד את הטחון הצמחוני, 2 שיני שום קצוצות, 3 כפות שמן תירס, 1 עגבנייה מגורדת, בהרט, פפריקה, קינמון ומלח לפי הטעם, ומשלימים טעמים אם צריך.

### 4. להכנת הטחינה

מערבבים יחד את הטחינה, 3/4 כוס מים, לימון סחוט ומלח לפי הטעם, לטחינה לבנה.

### 5. להכנת הבצלים השרופים

מערבבים את הבצלים עם 4 כפות שמן הזית ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 210 מעלות כ-20 דקות.

### 6. להכנת העגבניות השרופות

משמנים קלות את העגבניות ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 230 מעלות כ-15-12 דקות.

### 7. להרכבת המנה

מחממים תנור ל-190 מעלות.

### 8.

עם ידיים משומנות קורצים מהבצק כדור בגודל כדור פינג פונג ומשטחים על תבנית עם נייר אפייה משומן לקבלת עיגול שטוח בעובי 1/2 ס"מ. חשוב שהידיים תהיינה משומנות, זה יקל בפתיחה וגם שכבת השמן הדקה תיתן לבצק קצת קריספיות באפייה.

### 9.

לוקחים טחון בכמות זהה לבצק ומשטחים מעל על רוב שטח הבצק. חוזרים על הפעולה עם שאר הבצק והטחון.

### 10.

אופים במשך 20-30 דקות או עד שהבצק מתחיל להזהיב בקצוות.

### 11. להגשה

מוצאים מהתנור ושמים מעל טחינה וירקות שרופים.

המתכון של שף מורן לידור

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL