



רכיבים:

4½ כוסות קמח

1 כפית אבקת אפיה

1 כף שמן

2 כוסות מים

¼ כפית מלח

**אופן ההכנה:**

הכנת הבצק:

1. מכניסים לקערה כפית גדושה אבקת אפיה מומסת בכוס מים פושרים (בקיץ – מים מהברז), 450 גרם קמח וליצור גומה. לצקת את תוכן הכוס לגומה שבקערת הקמת, להוסיף מעט מלח, ללוש, להוסיף בערך עוד כוס מים עד שיוצא רך אבל לא דביק.

2. ללוש עם שורש כף היד בערך 100 פעמים. ליצור כדור, לשמן אותו, לכסות במגבת או ניילון נצמד ולהניח בצד כחצי שעה לפחות. מחלקים את הבצק ל 8-10 כדורים שווים. ללוש כל כדור בנפרד, ליצור

ממנו ביד רולדה (שאורכה כאורך 7 פעמים פרק האצבע ורוחבה בערך פרק וחצי של אצבע).

3. לחתוך את הרולדה ל 7 חלקים באורך פרק אחד של אצבע. קחו חלק , וגלגלו בין כפות ידיכם לצורה כדורית. פזרו קמח על משטח העבודה . שטחו את הכדור עם כפות ידיכם עד ליצירת עיגול שטוח בקוטר של כ- 5 ס"מ . הכינו את שאר החלקים באותה צורה וכסו את הקערה. לשטח כל חלק על משטח מקומח. לרדד על משטח מקומח עם מערוך מהאמצע החוצה (לכל הכוונים), במרכז צריך להישאר "כפתור" עבה יותר מאשר השוליים. למלא, לסגור, ולטגן או לאדות.

למילוי למומו - [לחץ כאן](#)