

SAMANK

LES INGRÉDIENTS

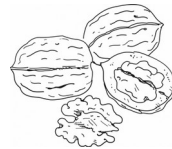
1) 500 gr de blé



2 kg farine complète
1 kg farine blanche



16 litres eau



300 gr de noix
quelques noix brisées

LES USTENSILES



1 bol



mixer



cuillère en bois

PRÉPARATION

- 1- Séparer la partie verte de samank (soja).
- 2- N'utiliser que la partie racine avec du blé.
- 3- Utiliser un mixeur pour hacher le samank en morceaux. Ajouter 2 kilos de farine complète et 1 kilo de farine blanche et bien mélanger.
- 4- Ajouter les ingrédients dans une casserole cuire à feu vif et mélanger jusqu'à mettre l'écume dans un tamis.
- 5- Ajouter quelques noix non brisées et ajouter 5 ou 7 litres d'eau.
- 6- Lorsque le semank s'assombrit, ajouter 300 gr de noix.
- 7- Mélanger continuellement jusqu'à ce que le samank soit prêt.
- 8- Il faut environ 4-5 heures pour qu'il épaississe. Infuser pendant 30 minutes à feu doux puis éteindre le feu et laisser infuser à sa propre chaleur. Bien mélanger après une nuit de repos. Bon appétit !

موارد لازم سمنک

مواد لازم	ظروف ها
1) گرم گندم ۵۰۰ 2) کیلو گرم آرد سیوس دار ۲ 3) گیلو گرم ارد سفید ۱ 4) گرم چار مغز میده شده ۳۰۰ 5) چند عدد چار مغز نامیده	1) تا دیگ ۱ 2) میکسر 3) قاشق چوبی

مراحل دستور پخت

گندم را به مدت یک هفته میگذاریم تا سبز شود

قسمت سبزه را جدا میکنیم

فقط از قسمت ریشه با گندم استفاده میکنیم

از ماشین میکسر برای خرد کردن گندم استفاده میکنیم

به مقدار ۸_۱۰ لیتر اب اضافه کرده گندم را خوب میشپلیم تا شیره بدست

بیاید

کیلو ارد سبوسدار و ۱ کیلو ارد سفید به شیره گندم ا طافه میکنیم و خوب مخلوط ۲

میکنیم

د را در یک دیگ ا طافه میکنیم در حرارت نسبتا بلند پخته میکنیم و مخلوط میکنیم تا نجسبد

مواد را در یک جالی ساف تفاله میکنیم تا از هم جدا شود

چند عدد چار مغز نا میده را ا طافه میکنیم و مخلوط میکنیم

لیتر اب را کم کم اضافه میکنیم ۷/۵۰

زمانیکه تیره شد ۳۰۰ گرم چار مغز میده شده را ا طافه میکنیم

زمانیکه آماده دم دادن شد پی در پی مخلوط میکنیم

تقریباً ۴ ۵ ساعت وقت را در بر میگیرد تا غلیظ

بعد از سر دیک را بسته ۳۰ دقیقه در حرارت کم دم می

بعداً حرارت خاموش کرده می گذاریم در حرارت خودش دم بگرد