

نان شاهدانه

سینی را با قلم مو با کمی روغن چرب کنید. آرد را در یک کاسه الک کنید وسط آرد را گود نموده مایه خمیر را در آن بریزید و با آب ولرم و کمی آرد هم بزنید.

**مواد لازم:****آرد: 500 گرم****مایه خمیر: 13 گرم****آب ولرم: 250 میلی لیتر****نمک: یک قاشق چای خوری****شاهدانه: یک دوم پیمانه****روغن مایع: کمی برای چرب کردن****روش پخت:**

* سینی را با قلم مو با کمی روغن چرب کنید. آرد را در یک کاسه الک کنید وسط آرد را گود نموده مایه خمیر را در آن بریزید و با آب ولرم و کمی آرد هم بزنید.
* روی این پیش خمیر کمی آرد بپاشید و روی آن را بپوشانید و 15 دقیقه در یک محل گرم قرار دهید تا ور بیاید.

* نمک را در آرد بپاشید و پیش خمیر را با باقی مانده آرد چنگ بزنید و ورز دهید تا یک خمیر صاف به دست آید. اگر بخواهید خمیر کمی سفت تر شود کمی دیگر آب ولرم اضافه کنید. خمیر را یک بار دیگر 30 دقیقه بگذارید تا ور بیاید.

* سپس از خمیر قطعه‌های 50 گرمی جدا کنید. از هر قطعه خمیر 3 رشته به طول 15 سانتی متر لول دهید و آن 3 رشته را به شکل گیس‌های کوچک به هم ببافید.

* روی گیس‌ها کمی آب بمالید و سطح آن را در دانه‌های شاهدانه فرو دهید، 15 دقیقه بگذارید بماند.

* فر را قبلا تا 220 درجه سانتیگراد گرم کنید.

* گیس‌های شاهدانه ورآمده را 10 تا 20 دقیقه در طبقه دوم فر بپزید.