

Прості рецепти хали, які можна приготувати з дітьми.

За традицією, на шабатній вечері прийнято їсти хліб халу. Чи знаєте ви, що готувати халу насправді досить легко і дуже цікаво для дітей? Ось кілька швидких і простих рецептів хали, які сподобаються дітям, і які ви можете приготувати цього тижня.

Хала на аквафабі.

Вам потрібно приготувати випічку без яєць? У вас гість з алергією на молочні продукти? Можливо, ви веган і відчайдушно шукаєте рецепт смачної веганської хали? Цей оригінальний рецепт від Лорі Стіфел, співробітниці PJ Library, дуже простий у приготуванні, його схвалюють діти різного віку, і він є веганською альтернативою традиційному рецепту хали, що не містить алергенів. Аквафаба, або вода, в якій відварювався нут чи рідина від консервованого нуту, - це багата на поживні речовини та проста альтернатива замінити яйця майже в будь-якому рецепті. Ознайомтеся з повним рецептом нижче:

Інгредієнти:

2 столові ложки швидкорозчинних дріжджів;
1½ склянки теплої води;
1 склянка цукру;
¾ склянки олії;
3 чайні ложки солі;
4,5 рідких унції або 9 ст.л. аквафаби;
9 склянок хлібного борошна;
Для топінгу олія та приправи (кунжут, заатар, сіль, і взагалі все, що вам подобається).



Приготування:

Розігріти духовку до 180 градусів.
У чашу міксера додати дріжджі, ½ склянки теплої води, цукор, олію, сіль та аквафабу і збивати 1-2 хвилини до легкої піни.
Перемкнути на гак для тіста і повільно додати більшу частину борошна, залишивши ½ склянки. Повільно додайте 1 склянку теплої води та решту борошна. Відкладіть ½ склянки на потім.
Вимішуйте тісто 4-5 хвилин, поки воно не перестане бути липким.
Викладіть тісто у змащену маслом миску і накрийте чистим рушником. Залиште на 90 хвилин у теплому місці або поки воно не збільшиться вдвічі.
Розділіть тісто на три частини. *Порада: використовуйте кухонні ваги, щоб переконатися, що вони рівні. Кожна третя частина стане окремою халою.
Розділіть першу частину тіста на три частини. Розтягніть і розкачайте тісто на три довгі частини. Сплетіть косу! (Пам'ятайте, вона не повинна бути ідеальною, ви можете знайти покрокові рекомендації по різним плетінням хали тут https://pjlibrary.ua/getattachment/books/c/vse-roste/Rising_creative.pdf.aspx).
Повторіть цей крок для двох інших буханців.

Дайте тісту піднятися протягом 30 хвилин, потім змастіть його невеликою кількістю кокосової або звичайної олії і посипте обраними спеціями.

Випікайте 40 хвилин.

Дайте хлібу охолонути протягом 30 хвилин. Якщо ви не будете їсти халу одразу, покладіть її в герметичний поліетиленовий пакет або накрийте фольгою.

Проста хала

<https://youtu.be/sjmlLw86U34?feature=shared>

Якщо ви ніколи раніше не готували халу, варто спробувати спочатку базовий рецепт.

Якщо ви хочете тісто, яке можна залишити і повернутися до нього пізніше, спробуйте приготувати «халу в пакеті», як у відео вище, з Joyofkosher.com. Старші діти можуть допомогти майже на кожному кроці: відміряти, замісити, розкачати, заплести.

Райдужна хала

Почніть з вашого улюбленого тіста для хали, додайте трохи барвника, і вуаля, райдужна хала! Молодші діти можуть допомогти вам вибрати кольори, в які ви будете фарбувати халлу, а також допомогти з перемішуванням барвника. Попросіть «старших дітей» розкачати тісто і сплести шість пасом разом (покрокові рекомендації по різним плетінням хали тут https://pjlibrary.ua/getattachment/books/c/vse-roste/Rising_creative.pdf.aspx).

Гарбузова хала

Існує безліч чудових рецептів хали, в яких використовується гарбуз. Цей рецепт від Торі Авей простий у приготуванні і стане чудовим доповненням до вашого шабатного столу або під час Великих свят восени. Ви також можете використовувати в цьому рецепті патисони - чудовий, смачний спосіб додати овочі в їжу. Якщо ви готуєте солодку халу, ви також можете замінити кербом шоколадні чіпси для здорової, але все ще солодкої альтернативи.



Більше

[Рецепт хали, який змінив моє життя від Kveller.com](#)

[Хала, яку ви спечете самі, того варта, від The New York Times](#)

[Солодка халла зі штрейзелем від Joy of Kosher](#)

А ви готуєте халу вдома? Чи є у вас якісь хитрощі, якими ви можете поділитися? Більше рецептів, фотографій та розмов - на нашій сторінці в [Instagram](#).