

RODIČOVSKÉ OKIENKO – ZDRAVŠIE JEDLÁ AJ POČAS FAŠIANGOV

Fašiangy je obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy a sú prechodom medzi zimou a jarou. Sú časom zábav, plesov, karnevalov a tradične do tohto obdobia patria aj zabíjačky. Tento deň je pohyblivý v závislosti od Veľkonočných sviatkov a tohto roku bude do 18.2. Potom nastupuje 10-dňový pôst. Fašiangy sa končia „pochovávaním basy“, čo malo symbolizovať koniec hudby a zábavy a začiatok pôstu a ponorenia sa do seba.

K typickým jedlám patria smažené šišky, fánky a jedlá zo zabíjačiek.

Tekvicové donuty bez lepku alebo šišky spoza oceánu.

Suroviny:

cesto:

625g	bezglutenová múka
220g	tekvicové pyré
1 a ½ ČL	kypriaci prášok bez lepku
200g	práškový cukor
¾ ČL	muškátový orech mletý
½ ČL	soľ
1	vajce
350ml	mlieko ryžové
2 PL	roztopené maslo
2-3 ČL	vanilkový extrakt

poleva čokoládová:

100g	maslo
100g	práškový cukor
3PL	kakao
3-4 PL	mlieko

poleva citrónová:

1ks	bielok
150g	práškový cukor
½ citróna	- šťava
1PL	vriaca voda

Okrem toho:

Rastlinný olej na vysmážanie, škoricový cukor, cukrové ozdoby

Postup:

Vo väčšej mise zmiešame preosiatu bezlepkovú múku Promix Alfa, kypriaci prášok, preosiaty cukor, soľ a muškátový orech. V inej mise dôkladne premiešame maslo, vajce, tekvicové pyré (môžeme použiť aj kúpené z pohára, prípadne si uvaríme ošúpanú a na kocky nakrájanú tekvicu hokkaido do mäkka a rozmixujeme na pyré), mlieko a vanilkový extrakt.

Do tekutej zmesi pridáme suchú a vypracujeme vláčne ale pevné cesto. Cesto vyvalkáme na pomúčenej doske na plát hrubý asi 1 – 1,5 cm, z ktorého potom vykrajujeme kolieska s priemerom asi 7 cm. V strede každého kolieska vykrojíme ešte menší kruh typický pre americké donuty. Vysmážame v dostatočnom množstve rozpáleného oleja z každej strany asi 2 minúty do zlatohneda. Hotové dáme osušiť na papierový obrúsok.

Kým vychladnú, pripravíme si polevy. Na čokoládovú necháme vo vodnom kúpeli roztopiť maslo, pridáme cukor, kakao a mlieko a metličkou miešame, kým sa vytvorí hustá poleva. Bielu citrónovú polevu pripravíme tak, že v miske vyšľaháme všetky prísady do stredne hustej konzistencie.

Vychladnuté donuty namáčame do polovice v jednej alebo druhej poleve, necháme odkvapkať na mriežke, prípadne len obalíme v škoricovom cukre. Môžeme ozdobiť cukrovými ozdobami.

Ovarová polievka

Hustá desiatová polievka. Podáva sa s chlebom alebo iným pečivom.

1.

bravčový bôčik 800 gramov • voda 2.5 litra • soľ 1.5 čajovej lyžičky

Varením (1,5 hodiny) bravčovej hlavy alebo laloku či bôčika v osolenej vode si pripravíme vývar. Mäso do polievky nepridávame ale ho použijeme na ďalšie spracovanie (napríklad bôčik či lalok potrieme mletou paprikou, cesnakom a studený servírujeme).

2.

mrkva 150 gramov • cibuľa 100 gramov • masť bravčová 1 polievková lyžica • šošovica 150 gramov • krúpy jačmenné 100 gramov • huby sušené 50 gramov • korenie rasca drvená 1 čajová lyžička • paprika červená mletá 1 čajová lyžička

Mrkvu očistíme, umyjeme a postrúhame nahrubo. Cibuľu očistíme a nadrobno pokrájame. Obe ingrediencie opražíme na masti, prisypane rascu a papriku a zalejeme horúcim vývarom - dvomi litrami. Pridáme prebranú, na sitku, umytú šošovicu, vodou prepláchnuté krúpy a premyté huby. Varíme do zmäknutia všetkých surovín, asi 40 minút.

3.

zemiaky 100 gramov • korenie majorán sušený • cesnak

Nakoniec pridáme do polievky postrúhaný zemiak, prevaríme. Polievku ochutíme majoránkou, prípadne pretlačeným cesnakom.