fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Gryczane żganci bez cukru - przepis

Nie trzeba formować równych klusek, żeby podać mączny dodatek do obiadu. W tej propozycji końcowy kształt powstaje przy rozdrabnianiu ugotowanej masy widelcem. Przyda się drewniana łyżka oraz dzbanek na wodę z gotowania — warto mieć je pod ręką, zanim zaczniesz odcedzać.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas całkowity: 35 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Żganci

- 300 g mąki gryczanej
- 1 litr wody
- 1 łyżeczka soli

Opcjonalna okrasa

- 100 g skwarków w smalcu, bez dodatku cukru

Przygotowanie krok po kroku

1. Na dużej patelni praż mąkę na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż zacznie pachnieć. Mieszaj, pilnując, by się nie przypaliła.

2. Zagotuj osoloną wodę. Wsyp całą mąkę jednym ruchem na środek; powstanie bryła. Po ponownym zawrzeniu gotuj łagodnie 2–3 minuty. Rączką drewnianej łyżki zrób centralny otwór szerokości 2–3 cm, by wpływała woda. Przykryj i gotuj 20–25 minut.

3. Odlej wodę do dzbanka. Wymieszaj masę drewnianą łyżką, usuwając ślady suchej mąki. Powinna być gęsta, kleista, podobna do gliny; jeśli jest sucha, dolewaj stopniowo około 60 ml zachowanej wody.

4. Opcjonalnie podgrzej skwarki ze smalcem na średnim ogniu przez kilka minut, do złotego koloru i chrupkości.

5. Nabieraj masę drewnianą łyżką i zeskrobuj widelcem do miski w małych kawałkach. Dodaj okrasę, jeśli jej używasz, i podaj.

Uwagi

Uwaga: Przechowuj szczelnie w lodówce do 3 dni. Odgrzej na patelni lub w mikrofalówce.

Źródło przepisu: https://jernejkitchen.com/recipes/slovenian-buckwheat-porridge