fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Idiyappam bez cukru - przepis

Zanim zaczniesz, przygotuj praskę do idiyappam z drobnymi otworami. Tych nitek nie wałkuje się jak makaronu. Przygotowanie stanowiska ma tu znaczenie: naczynia do parowania powinny już czekać obok praski.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 20 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 2 cup drobnej mąki ryżowej do idiyappam
- ¼ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki oleju; dodatkowo do natłuszczenia sprzętu i dłoni
- wrzątek do uzyskania miękkiego ciasta; woda do parownika

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie stanowiska

1. Zagotuj wodę do ciasta.
2. Natłuść praskę, matrycę i płytki parownika.
3. Rozetrzyj odrobinę oleju na dłoniach.
4. Rozgrzej parownik z wodą.
5. Ustaw płytki obok praski.

Ciasto i parowanie

1. Połącz mąkę z solą.
2. Dolewaj olej i wrzątek, mieszając szpatułką do uzyskania miękkiego ciasta.
3. Szpatułką wygładź lekko lepkie, plastyczne ciasto. Lekko przestudź.
4. Odczekaj 5 minut.
5. Natłuść praskę, załaduj porcję. Resztę przykryj.
6. Wyciskaj cienkie nitki w spirale na natłuszczone płytki.
7. Wstaw płytki do rozgrzanego parownika.

8. Przykryj. Paruj 10 minut na średnim ogniu, do stężenia i miękkości.
9. Wyłącz, otwórz. Po krótkim odpoczynku wyjmij; podaj gorące, np. z kurmą.

Uwagi

Uwaga: Próbkę paruj 3 minuty. Kruchą masę skoryguj 1 łyżeczką gorącej wody, lepką 1 łyżką mąki.

Uwaga: Ostudzone przechowuj szczelnie w lodówce do 2 dni. Odgrzewaj na parze 3-5 minut lub w mikrofalówce pod wilgotną ściereczką 30-60 sekund.

Uwaga: Gniazda zamroź na tacy, przełóż do woreczka. Paruj bez rozmrażania, dodając 2-3 minuty.

Źródło przepisu: https://homecookingshow.in/recipe/idiyappam-make-soft-perfect-string-hoppers/