fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Mlinci bez cukru - przepis

Piekarnik i miska z wrzątkiem nieczęsto występują obok siebie w przepisach na makaron. Przy mlinci oba te etapy mają swoje miejsce, dlatego przed pieczeniem przygotuj również naczynie do późniejszego zaparzania. Dodatki do podania warto zaplanować wcześniej, by gotowe płaty nie czekały na resztę obiadu.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas całkowity: 40 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Ciasto

- 210 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 80 g wody
- mąka do podsypywania

Zaparzanie

- wrzątek
- sól

Opcjonalna okrasa

- 50 g masła
- 50 g smalcu
- 1 liść laurowy
- ½ łyżeczki ziaren kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki ziaren kolendry
- 1–2 liście szałwii

Przygotowanie krok po kroku

1. Połącz w misce mąkę, jajko i wodę szpatułką, następnie zagnieć ręcznie elastyczne ciasto. Odstaw w temperaturze pokojowej na 15–20 minut.

2. Na podsypanym blacie rozwałkuj prostokąt grubości około 2 mm. Wytnij 8 długich pasów, nakłuj widelcem. Ułóż na blasze bez papieru. Piecz w nagrzanym do 200°C piekarniku 4 minuty, obróć i piecz kolejne 4 minuty.

3. Porwij płaty do miski, posól i zalej wrzątkiem. Przykryj dużym talerzem na 8–10 minut. Odcedź. Podaj z sokami spod pieczeni lub z poniższą okrasą.

4. Opcjonalnie podgrzej na średnio małym ogniu masło, smalec, liść, kmin, kolendrę i szałwię. Po roztopieniu tłuszczu polej mlinci. W wersji wegetariańskiej pomiń smalec.

Uwagi

Uwaga: Ciasto możesz przygotować wcześniej i przechować w lodówce do 12 godzin.

Uwaga: Suche, upieczone płaty przechowuj jak suchy makaron: w papierowej torbie lub pojemniku, w suchym, ciemnym miejscu do 3 miesięcy. Zaparz dopiero przed podaniem.

Źródło przepisu: https://jernejkitchen.com/recipes/bread-and-doughs/how-to-make-mlinci