

Chleb



Składniki: 400 g dowolnej mąki pszennej
10 g świeżych drożdży
250 g wody
1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Drożdże rozpuść w wodzie. Dodaj sól, wymieszaj, następnie połącz z mąką. Przykryj miskę ściereczką i zostaw na całą noc w temperaturze pokojowej.

Rano rozgrzej garnek żeliwny do temperatury 240 st.C, kiedy będzie gorący, przełóż do niego ciasto z miski. Piecz przez 25 minut, następnie odkryj garnek i dopiekaj przez kolejne 25 minut.

Proziaki



Pyszne domowe **proziaki**, czyli jeden z ciekawszych regionalnych przepisów na "placki na prozie", czyli na sodzie. Zapraszam do szykowania, bo to proste i przyjemne zajęcie. Można je jeść i na słodko i na słono.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas wyrastania: 15 minut

Czas smażenia/pieczenia: 20 minut

Liczba porcji: 16 dużych proziaków

Kaloryczność kcal: 130 w 1 proziaku

Dieta: wegetariańska

Składniki:

- 500 gramów mąki pszennej tortowej lub poznańskiej
- 1 szklanka kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka - 250 ml
- 1 średnie jajko
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- pół płaskiej łyżeczki soli
- pół łyżeczki cukru

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Jajko, kefir, maślankę lub zsiadłe mleko (w zależności czego używasz) wyjmij wcześniej z lodówki.

Do zrobienia proziaków potrzebujesz: duża patelnia z grubym dnem, piekarnik lub też płyta kuchni kaflowej; wałek i odrobina mąki do podsypywania; wykrawaczka do ciastek o średnicy 8 cm lub też szklanka.

Przepis

Do dużej miski przesiej 500 gramów mąki pszennej z solą i sodą oczyszczoną (pół płaskiej łyżeczki soli oraz 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej). Wbij jedno większe jajko i wlej szklankę maślanki, kefiru lub zsiadłego mleka (szklanka o pojemności 250 ml). Dodaj też pół łyżeczki cukru. Całość wyrabiaj dłońmi kilka minut, aż ciasto robi się jednolite. Może być lekko klejące.

Porada 1: Jeśli planujesz proziaki wytrawne, to dodaj taką ilość soli i cukru jak w przepisie. Jeśli chcesz, by placki były bardziej słone, to możesz dodać nawet o pół płaskiej łyżeczki soli więcej niż podałam.

Jeśli proziaki mają być podane na słodko, to zmniejsz ilość soli do 1/4 płaskiej łyżeczki a zwiększ ilość cukru z połowy łyżeczki do jednej pełnej łyżeczki.

Porada 2: Można pominąć jajko w przepisie. Nie jest ono niezbędne. Wystarczy, że dasz do ciasta o łyżkę więcej maślanki.



Kulę ciasta przełóż na suchy blat lub stolnicę lekko obsypaną mąką. Ciasto rozwałkuj na placek grubości około 1 cm.



Przy pomocy wykrawaczki do ciastek lub pierogów o średnicy około 7-8 cm wykrawaj krążki. Możesz też użyć do tego szklanki. Krążki ciasta układaj obok siebie na drewnianej desce. Po wykrojeniu placków ponownie zagnieć resztki ciasta, posyp je odrobiną mąki i rozwałkuj na grubość 1 cm. Wykrawaj resztę placków. Czynność powtarzaj do momentu, gdy zużyjesz całe ciasto. Wyszło mi 16 dużych placków.



Jeszcze nie upieczone proziaki przykryj na 15 minut bawełnianą ściereczką i odłóż na bok, w nieprzewiewne i ciepłe miejsce. Po tym czasie można je już smażyć/piec.

Swoje proziaki prażę na nagrzanej do średniej mocy patelni. Wybieram szeroką patelnię z grubym dnem. Patelni niczym nie natłuszczam. Kładę po kilka proziaków na raz i piekę je w ten sposób po 10-12 minut na jedną partię. Nie trzymam ich jednak zbyt długo tylko na jednej stronie, a co minutę czy dwie zmieniam stronę. Kontroluję w ten sposób stopień zarumienienia i moc palnika. Proziaki będą jeszcze rosnąć w trakcie pieczenia na patelni



Proziaki można jeść od razu po zdjęciu z patelni.

Proziaki można też upiec w piekarniku. Należy wówczas nagrzać piekarnik do 190-200 stopni i umieścić placki na blaszce, na środkowej półce. Proziaki piecz wówczas 12-18 minut. Cały czas kontroluj jednak stopień wypieczenia placków. Ważne, by za szybko się nie zarumieniły i dobrze wypiekły. Oczywiście posiadacze pieców kaflowych prażą proziaki na płycie pieca podobnie jak na patelni.

Proziaki podane na wytrawnie polecam smarować zwykłym masłem, masłem solonym lub czosnkowym. Można je maczać w sosach. Idealny do tego jest [sos czosnkowy](#).

Proziaki podane na słodko cudownie smakują maczane w śmietanie z cukrem, polane miodem lub też w towarzystwie ulubionego dżemu.

Budyń



Poznaj najlepszy przepis na tradycyjny domowy **budyń**. To pyszny i super prosty do zrobienia budyń waniliowy

Czas przygotowania: 5 minut
Czas gotowania budyniu: 8 minut
Liczba porcji: 600 ml budyniu

Kaloryczność kcal: 140 w 100 ml budyniu
Dieta: bezglutenowa, wegetariańska

Składniki:

- 2 szklanki mleka - 500 ml
- 3 żółtka średnich jajek
- 4 płaskie łyżki cukru waniliowego
- 3 płaskie łyżki skrobi ziemniaczanej - 30 g
- łyżeczka masła

Wykonanie

Bardzo dokładnie oddziel żółtka od białek. Do rondelka z trzema żółtkami dodaj też łyżeczkę prawdziwego masła. Wsyp też cztery płaskie łyżki cukru waniliowego. (Możesz też dać trzy płaskie łyżki cukru i jedną płaską łyżkę cukru wanilinowego z torebki).

Do rondelka wlej jedną szklankę mleka, czyli 250 ml mleka. Całość podgrzewaj chwilę na małej mocy palnika jednocześnie mieszając dokładnie wszystkie składniki. Najlepsza będzie kuchenna trzepaczka. Żółtka powinny być wymieszane z mlekiem na jednolity płyn.

Cały czas podgrzewaj słodkie mleko w rondelku. W tym czasie w mniejszym naczyniu wymieszaj dokładnie 30 gramów, czyli trzy płaskie łyżki skrobi ziemniaczanej z drugą szklanką mleka.

Gdy słodkie mleko zacznie się delikatnie gotować możesz zacząć wlewać mleko ze skrobią. Dokładnie wymieszaj.

Mieszaj budyń do zagotowania i zgęstnienia.

Budyń po ugotowaniu przelej do przygotowanych pucharków lub misek. Budyń możesz udekorować owocami, słodkim syropem lub domowym dżemem.

Smacznego