

Mucenici moldovenesti



Dragii mei, mi-am dorit tare mult sa va arat tehnica prepararii acestor mucenici moldovenesti, bine dospiti si insiropati ☐ , (aici ii aveti **in zeama**) si acum ca am reusit s-o fac, sunt foarte incantata!!!

Sper sa va fie de folos ambele retete, mai ales ca sunt de post. Si daca tot am prins curaj (groaza-mi mai era de aluaturile cu drojdie! ☐) am sa incerc si varianta „de dulce”, adica **mucenici** cu oua, unt, etc. Pe saptamana viitoare insa, acum imi iau o binemeritata pauza :)))

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 500 g faina
- 25 g drojdie proaspata (sau 7 g drojdie uscata)
- un praf de sare
- o lingurita zahar
- 250-270 ml apa

- 2, 3 linguri ulei
- 2 pliculete zahar vanilat (20 g)
- 1/2 sticluta esenta de rom (optional)

Pentru sirop:

- o ceasca cu zahar
- 2 cesti cu apa
- 2 linguri miere
- 200-250 g nuca macinata

Portia de astazi, 7 martie 2020...fara baia de lumina de-acum cativa ani ☹ , dar la fel de delicioși! **Mucenici** cu multa nuca!!!





Mod de preparare:

Preparare plămădeala (maia) și aluat:

Puneți într-un bol un pumn de făină. Puneți drojdia proaspătă într-un bol mic cu zahărul și două, trei lingurițe apă caldă și amestecați ușor. Turnați amestecul peste făină din vas și amestecați (trebuie să fie ca o smântână groasă, așa că dacă mai e nevoie mai adăugați puțină apă). Lăsați maiaua să crească într-un loc cald, ferit de curenți de aer, pentru cca. 15 minute. Acoperiți bolul cu un prosop uscat de bucătărie (dacă folosiți drojdie uscată, ea se amestecă de la început cu făină).

Adăugați-o apoi peste restul de făină, împreună cu uleiul, zahărul vanilat, romul, praful de sare și apă, turnată puțin câte puțin. Framantați bine, până când aluatul începe să facă „basici” □ , și se dezlipsește ușor de pe mână. Lăsați aluatul să crească cca. o ora:



Incingeti cuptorul la 180 de grade C. (foc potrivit).

Formare mucenici:

Luati bucati din aluat si formati suluri subtiri, apoi opturi.
Eu i-am „impletit” dupa cum vedeti in poze, dupa o idee a fetelor
de pe culinar ☐



Puneti mucenicii intr-o tava tapetata cu hartie de copt si lasati-i sa mai creasca putin.

Coacere:

Ungeti-i cu putin zahar dizolvat in apa si dati-i la copt (3, 4 linguri dizolvate in 100 ml apa). E foarte important sa faceti asta, pentru ca mucenicii sa se rumeneasca frumos.

Se coc pentru cca. 18-20 de minute:



Sirop de zahar:

Intre timp, preparati siropul, punand ingredientele la fiert. Lasati sa dea in clocot si tineti pe foc, la foc mic, aproximativ 5 minute sau pana cand siropul prinde putina consistenta.

Cand mucenicii s-au mai racorit putin, inmuiati-i in siropul fierbinte (intoarceti-i de cateva ori) si asezati-i intr-un castron. Turnati apoi restul siropului peste ei:



Presarati nuca macinata:



Se servesc fierbinti sau reci, cand sunt perfect insiropati, adica asa cum ne plac noua :))



Am salvat cativa si pentru voi ☐



La final, o sectiune pufoasa:



Foarte, foarte buni, nici n-ai crede ca sunt de post.
S-aveti pofta daca ii incercati!!!