

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
- 1 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:

- 1 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!



Laura Sava



Mod de preparare:

Pentru aluat, puneti intr-un bol un pumn de faina. Puneti drojdia intr-un bol mic cu zaharul si doua, trei lingurite apa calda si amestecati usor. Turnati amestecul peste faina din vas si amestecati (trebuie sa fie ca o smantana groasa, asa ca daca mai e nevoie mai adaugati putina apa). Lasati maiaua la crescut intr-un loc cald, ferit de curenti de aer, pentru cca. 15 minute (acoperiti bolul cu un prosop uscat de bucatarie).

Adaugati-o apoi peste restul de faina, impreuna cu uleiul, zaharul vanilat, romul, praful de sare si apa, turnata putin cate putin. Framantati bine, pana cand aluatul incepe sa faca „basici” □ , si se dezlipeste usor de pe mana. Lasati aluatul la crescut cca. o ora:



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

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 ☐



Laura Sava



Laura Sava

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

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:



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!!!