



Grahamová vecka

Ingredience:

(na 2 ks)

Omládek

100 g vody

1 lžička melasy

130 g hladké mouky

20 g droždí

Těsto

180 g vody

30 g oleje

2 lžičky soli

370 g pšeničné grahamové
mouky

Ředkvičková pomazánka

Ingredience:

svazek ředkviček

100 g tvarohu

100 g žervé

pažitka

sůl

pepř

citronová šťáva

Hrášková pomazánka

Ingredience:

200 g hrášku

70 g smetany ke šlehání

25 g bílého jogurtu

100 g dobře vyzrálého ovčího
sýra

sůl

pepř

citronová šťáva

Grahamová vecka

Grahamová mouka se řadí mezi mouky celozrnné, což znamená, že se mele z celého obilného zrnka. Kromě samotného zrna jsou v ní pomleté ještě i tzv. otruby, tj. ochranný obal zrna. Jméno jí dal americký kazatel Sylvester Graham, který ucelku úspěšně protestoval proti prosívání mouky a nadužívání mouky bílé.

Postup:

Suroviny na omládek smícháme a necháme asi hodinu vzejít. Poté přimícháme zbytek surovin a vypracujeme kompaktní těsto. To necháme v teple kynout asi 90 minut. Během této doby dvakrát promícháme.

Po vykynutí rozdělíme těsto na dvě části. Každý díl na vále vytáhneme na placku a tu stočíme do cca 30 cm dlouhé vecky. Válečky pomažeme vodou a obalíme v grahamové mouce (po upečení budou mít pěkně křupavou kůrku). Pak je položíme na plech vyložený pečicím papírem a necháme ještě cca 30 minut dokynout.

Vložíme do trouby vyhřáté na 230 °C a pečeme asi 20 minut.

Přidávám recepty na dvě velmi jednoduché jarní pomazánky, které se k této vece báječně hodí:

Ředkvičková pomazánka

Ředkvičky omyjeme, nakrájíme na tenké plátky a lehce osolíme (necháme je „vyplakat“ a šťávu pak slijeme). Mezitím si dohladka utřeme tvaroh a žervé. Přidáme nakrájenou pažitku, ředkvičky a podle chuti doladíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

Hrášková pomazánka

V mixéru rozmělníme hrášek se smetanou a jogurtem. Ovčí sýr nastrouháme najemno a vmícháme do hráškové pasty. Dochutíme solí, pepřem a citronem.

Tip

- Pokud nemáte grahamovou mouku, použijte celozrnnou pšeničnou smíchanou s otrubami. Na tento recept pak budete potřebovat 360 g pšeničné celozrnné mouky a 10 g otrub.

