



3. TĚSTO TAŽENÉ

Z JAKÝCH SUROVIN BUDEME PÉCT?

Při použití celozrnné mouky při pečení získáme velmi zdravé a chutné moučníky.

Mouka

Při přípravě tohoto těsta používáme jemně mletou hladkou mouku. Moučník bude zdravější, použijeme-li jemně mletou mouku celozrnnou.

Tekutina

Na přípravu těsta používáme vždy vlažnou vodu a jablečný ocet, umeocet nebo šťávu z chemicky neošetřeného citronu.

Vejce

Při přípravě taženého těsta můžeme vejce zcela vynechat.

20 Tažený závin

Podrobný pracovní postup

Mouku prosejeme na vál a v jejím středu vyhloubíme důlek. Do vlažné vody přidáme sůl, jablečný ocet a rozpuštěný tuk, dobře rozmícháme a tuto tekutinu postupně lijeme do důlku v mouce. Všechny suroviny smícháváme tak dlouho, až získáme těsto dokonale hladké, lesklé a pružné, které se nechytá rukou ani válu. Při použití celozrnné mouky těsto zaděláváme o něco řidší, neboť šrotové částičky v mouce na sebe vážou více tekutiny.

Těsto je dobré dále vypracovávat tak, že je „vytloukáme“ (tzn. že těsto uchopíme do ruky a několikrát jím udeříme o vál). Z takto propracovaného těsta vytvoříme bochánek, který potřeme po povrchu tukem, přikryjeme miskou nebo igelitovou fólií (aby neoschl) a necháme alespoň 1/2 hodiny odpočinout (nejlépe přes noc).

Na stůl rozprostřeme ubrus nebo větší igelit a slabě poprášíme moukou. Doprostřed něj dáme bochánek odpočinutého těsta a směrem od středu lehce válečkem rozválíme. Vyválenou placku potřeme rozpuštěným máslem nebo olejem, necháme chvíli působit a pak ještě jednou vyválíme.

Nyní těsto rukama opatrně podebereme a vytahujeme od středu ke krajům tak, aby bylo dostatečně tenké. Silnější okraje těsta vytáhneme do šířky, abychom i u nich dosáhli žádané tenkosti. Správně vytažené těsto na závin je průsvitné a je potřeba ho ihned zpracovat, neboť jinak snadno osychá a při svinování se trhá. Proto je důležité připravit si nádivku dříve.

Vytažené těsto potřeme tukem a pokryjeme do dvou třetin náplní. Od okraje, kde je náplň, začneme těsto pomalu, pevně svinovat v závin. Pomáháme si tak, že zvedáme ubrus a tím se těsto rovnoměrně zavinuje. Hotový závin pomocí ubrusu či igelitu opatrně přendáme na tukem vymazaný plech. Povrch potřeme máslem a pečeme v horké troubě při teplotě 180 °C 1/2 až 3/4 hodiny podle velikosti závinu.

Náplň

Závin z taženého těsta můžeme plnit nejrůznějšími náplněmi, sladkými i slanými.

Nasladko: nastrouhanými jablky, třešněmi, borůvkami, švestkami, nádivkou ořechovou, makovou a tvarohovou.

Naslano: náplní z hlávkového zelí, špenátu, kyselého zelí či dušené zeleniny. Závinů plněných slanými nádivkami můžeme podávat jako součást oběda nebo večeře.

21 Tažený závin s jablky

Recept zdravé výživy

150 g celozrnné mouky
150 g hladké mouky
cca 130 ml vlažné vody
15 g másla*
1 vejce
1 lžička jablečného octa**
špetka soli
másl* na potření těsta

Náplň

1 kg jablek
100 g rozinek
100 g strouhané housky
skořice

Bezvajecný recept

150 g celozrnné mouky
150 g hladké mouky
cca 150 ml vlažné vody
15 g másla*
1/3 lžičky kurkumy
1 lžička jablečného octa**
špetka soli
másl* na potření těsta

Náplň

1 kg jablek
100 g rozinek
100 g mletých ořechů
skořice

Tradiční recept

300 g hladké mouky
130 ml vlažné vody
15 g másla
1 vejce
1 lžička octa
špetka soli
másl* (tuk) na potření těsta

Náplň

1 kg jablek
100 g rozinek
100 g cukru
50 g másla (tuku)
100 g strouhané housky
skořice

* můžeme nahradit palmovým tukem nebo olejem

** můžeme použít umeocet nebo šťávu z chemicky neošetřeného citronu

Pracovní postup

Těsto připravíme dle uvedeného podrobného popisu přípravy taženého závinu. Po rozválení a vytažení potřeme závin máslem nebo olejem a do dvou třetin posypeme opraženou houskou, nastrohanými jablky se skořicí a spařenými rozinkami. Zbývající třetina závinu zůstane nepokrytá. Za pomoci ubrusu závin svineme a přeneseme na vytřený plech. Povrch potřeme tukem. Pečeme v horké troubě při teplotě 180 °C 1/2 až 3/4 hodiny.

Náplň

Jablka nahrubo nastroháme a smícháme je se spařenými rozinkami a skořicí.

Opražení housky

Labužníci opraží strouhanou housku na másle dle tradičního receptu. Místo housky lze použít i ořechy.

Množství vody na přípravu těsta je pouze orientační a mění se s kvalitou použitých surovin. Vodu proto přidáváme postupně po částech a průběžně hodnotíme dosahovanou hustotu těsta. Při použití celozrnné mouky zaděláme těsto řidší (viz doporučení k zadělávání těsta a práci s celozrnnou moukou na straně 7). V bezvajecném receptu je vejce nahrazeno vodou a barva žloutku kurkumou.

