

Jáhlové škusbáňky - moc dobré

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 25019

Suroviny

pražená strouhanka nebo mletý mák

3 hrnky vody

cukr

Ingredience::

100 g polohrubé mouky

voda na spaření jahel

1,5 KL soli

máslo na polití

Na posypku::

1 hrnek suchých jahel (250 ml)

Postup

Příprava:

Jáhly dáme do misky a zalijeme vroucí vodou. Zamícháme, slijeme přes cedník, propláchneme studenou vodou. Tento postup opakujeme třikrát.

Jáhly pak ztratí nahořklou příchut'. Ze zkušenosti vím, že takto je to lepší, než jáhly pouze v cedníku propláchnout vroucí vodou.

Spařené a propláchnuté jáhly dáme do hrnce, zalijeme 3 hrnky vody, osolíme asi 1,5 Kl soli, přivedeme k varu a pak pomalu vaříme pod poklicí, dokud nejsou jáhly na kaši a voda není téměř pryč.

Stáhneme z plotýnky, do jáhlové kaše uděláme vařečkou díry a vsypeme mouku. Zakryjeme pokličkou a necháme 10 minut stát.

Pak vše promícháme v hladkou hmotu a lžící namočenou v oleji tvarujeme škusbáňky.

Sypeme mákem, strouhankou, cukrem a mastíme rozpuštěným máslem.

Zbylé studené škusbáňky opečeme na oleji nebo sádle, smícháme s třeným česnekem a přisolíme. Získáme tak dobrou večeři.

TIP: Při nákupu jahel se snažíme koupit ty s datem výroby nejblížešim datu nákupu, jasné žluté barvy Nejsou pak téměř vůbec hořké. Hořkost způsobuje žluknutí tuku, kterého jáhly obsahují poměrně dost. Propláchnutím a spařením se nedobré chuti zbaví.

Jáhly obsahují poměrně velké množství železa, jsou dobře stravitelné a prý, kdo je pravidelně jí, mívá dobrou náladu:)