

HÁZI PRAKTIKÁK

A mák felhasználása

A mák hagyományosan a péksütemények, kalácsok, desszertek ízesítője, de egyes receptekben őz-, csirke-, vadhús ízesítésére is alkalmas.

A mákot felhasználhatjuk metéltek, derelye vagy nudli készítéséhez, azonban palacsintatölteléknek is nagyszerű, a pítetésztaival pedig remek ízharmoniót alkot. Számos étel készíthető belőle, például mákos tekerecs, guba vagy egyéb sütemény. Ezenkívül rétes, fagylalt, palacsintatöltelék, tészta és más étel alkotóeleme is lehet. A darált mák tölteléként akkor a legjobb ízű és állagú, hogyha felhasználás előtt összeforraljuk kevés tejjel és mézzel vagy cukorral (cukorbeteg esetében édesítőporral). Ízesíthető még reszelt, kicsavart almával, mazsolával, sárgabarackdzsemmel, reszelt citromhéjjal is.

Érdekes olyan helyen beszerezni a mákot, ahol az egész szemeket helyben darálják, mert a darált mák könnyen megavasodik. Az egész mákszem vászonzacskóban sokáig eltartható, de ha darált mákot szeretnénk tárolni, akkor nejlonzacskóban, mélyhűtőben tartsuk. Ha marad a sütemény töltelékéből, érdemes lefagyasztani, mert hónapok múlva is kiválóan felhasználható. Akár leveles tésztába töltve is elkészíthetjük.



A darált mák tölteléként akkor a legjobb ízű és állagú, hogyha felhasználás előtt összeforraljuk kevés tejjel és mézzel vagy cukorral

▲ FORRÁS: PEXELS.COM

SKANDI

Miért pont annak?		SOKSZOR SZÓBA HOZÓ	RITKA NŐI NÉV
Egy kisfiú a bátyjától: - Mondd, miért pont villanyszerelőnek tanulsz? Mit csinál egy villanyszerelő? - Mindenféle elektromossággal kapcsolatos problémát meg tud oldani - feleli az idősebb. - És mik azok az elektromos problémák? - Hát minden, ... (Poén a rejtvényben.)		1	K
2	BÉR, JÖVEDELEM	NEWTON ERREFELE!	LEGENDA SZEKUNDUM
PLUSZ	NAPSZAK	AMA PÁRJA MEGGYŐZŐDÉS	FRANCIA VÁROS ATHÉNI LAKÓK!
KÖLTŐI SÓHAJ			
RÉGI	Í		LITER

Alig ismerte meg...		ÉGETETT CSERÉPTÁRGY	ÁLLÓVÍZ
- Nahát, Jolán, tényleg te vagy az? Öt év alatt annyit öregedtetél, hogy alig ismertelek meg! - Én se akartam hinni a szememnek, hogy te vagy az, Jucikám, de szerencsére rád ismertem a ruhádról, ... (Poén a rejtvényben.)		ETEL BECÉZVE HEGYCSÜCS	KIFELE! FIAT MOTOR!
2	FÉL ÖT!	TÁPLÁLÓ TÜRÖK TISZTI RANG	A VITA KÖZEPE!
A FIZIKA ÁGA			JÓD, AMERICIUM KÁRTYALAP
TŰZBE TARTÓ	BEIKTAT		SZÍNESFÉM ÜT
			...FUT, ROHANGÁL FÉLHOLD!
EGYE!			MÁR A KEZDETKOR ZÉRUS
APRÓ	S		

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **Kölcson** – ... Nagypámon van. **Azt mondta...** – Na látja, ez az első.

HIRDETÉS

VIDEÓ BLOG

POSZT

HÍRLEVÉL