



Glede na to, da nam gre te dni po glavi samo kvas, je sklep enostaven: doma imamo vsi ta čas tudi zalogo moke. Pokupili smo je desetkrat več kot običajno. Zanimalo nas je, koliko en kilogram moke lahko »vzhaja«, koliko ga lahko »raztegnemo«?

Kaj pomeni kilogram moke

Iz kilograma moke bi lahko spekli malo manj kot tri hlebčke kruha. Koliko jedi pa lahko pripravimo, če na mizi ni zgolj in samo kruh, hkrati pa imamo doma bolj ali manj samo osnovne sestavine? Ne pozabite: ne rinite v trgovine, dokler ni zares potrebno, takrat kupite za kak teden, s seznamom in po hitrem postopku. Želimo pa vseeno, da je naša hrana raznolika.

Kilogram moke vsebuje približno 3600 kalorij, torej nekaj manj kot, kolikor bi, ozko gledano, v normalnih okoliščinah v enem dnevu energije »pokurila« dva odrasla človeka. Upoštevati pa moramo, da se zaradi karantene zdaj gibljemo manj in zato smo mi tale kilogram moke prav lepo razdelili na več jedi, pri vseh pa smo si izdatno postregli s solato, najraje kar z dostopnim regratom.

Vsi recepti so pripravljene za 4 osebe, vsi pa z mislijo, da moramo jesti manj, kajti sicer bomo imeli po koronavirusu še epidemijo debelosti.

1. 300 G MOKE: DOMAČI ŠIROKI JAJČNI REZANCI

Priprava pravih domačih jajčnih testenin je eno najbolj pomirjujočih in zadovoljujočih opravil, ki se jih lahko lotite v kuhinji. Recept je pa na moč enostaven.

Sestavine

- 300 g bele moke (tip 500)
- 3 jajca
- ščep soli

Priprava

1. Moko presejemo na delovno površino in jo oblikujemo tako, da je v sredini luknja, podobna kraterju: stene naj bodo kar visoke.

2. Ubijemo tri jajčka in jih damo v krater iz moke, posolimo, nato pa jih z vilico počasi začnemo »zagrinjati« z zunanje strani.
 3. Ko vso moko premešamo z jajci, bodo nastali veliki žganci. Te žgance umesite v kroglo; to bo trajalo 10 do 15 minut mesenja.
 4. Mesite tako, da boste najbolj čutili zapestje: vsakič s pritiskom testo nekoliko »rinete« stran od sebe, ga potem zasukate za 45 stopinj in ponavljate. Na koncu boste dobili lepo, sijoče, homogeno testo – razen, če niste imeli zares majhnih jajc, v tem primeru si pomagajte s kako žličko vode.
 5. Kroglica naj pokrita ali ovita v prozorno folijo počiva kako uro.
 6. Naš spočiti hlebček razrežemo na dva dela. In se lotimo prvega z valjarjem. Valjamo, dokler testo ne bo skoraj prosojno, tanko kot papir.
 7. Ponovimo tudi z drugim kosom.
 8. Ko smo zadovoljni in denimo jasno vidimo svojo dlan skozi testo, če pogledamo proti svetlobi, izvedemo »stare čase«: med dva stola damo metlo, držaj pregrnemo s svežim prtičem in nanj obesimo dva kosa razvaljanega testa. Pustimo 15 minut, da postane nekoliko »usnjeno«.
 9. Po tem času se lotimo rezanja: testo razrežemo na večje kose in vsakega tesno zvijemo kot palačinko (pomembno, kajti sicer se ustvarjajo robovi, ki se lomijo).
 10. Režemo približno centimeter debelo rezance, potem razvijemo in odlagamo na rahlo pomokano krpo, kjer čakajo na skorajšnje kuhanje.
 11. Sveže jajčne testenine v kropu potrebujejo le nekaj minut, ne bodo pa se razkuhale.
- S čim postreči? Z dobrim domačim golažem ali v omaki iz popraženih pinjol, dušenega čemaža in nekaj kisle smetane ali zrnatega sira.

2. 150 G MOKE: RIBANA KAŠA

Zakuha za juho, za rezanci takoj na drugem mestu klasike nedeljskih kosil z govejo juho. Želimo, da je testo čim trše, kajti le tako ga bomo lahko pravilno ribali.

Sestavine

- 150 g moke
- 1 jajce
- ščep soli

Priprava

1. Postopamo enako kot pri klasičnih testeninah: v krater iz moke, ki smo ga ustvarili na delovni površini, ubijemo srednje veliko jajce, posolimo in z vilicami začnemo zagrinjati od zunaj.

2. Ko se jajce tako premeša z moko, da nam ne uhaja več po pultu, začnemo z gnetenjem. Tudi tu moramo na koncu dobiti homogeno in povezano testo, kar pa je precej težje kot pri osnovnih testeninah.

3. Če se nam bo zazdelo, da na pultu ves čas ostaja nekaj velikih drobtin testa, te drobtine nekoliko poškopimo s par kapljami vode, jih zgnetemo in jih potem vse skupaj vstavimo nekako v sredino testa, kot v cmok, in gnetemo naprej. Tako se bomo izognili razmočenemu občutku, če vodo dodajamo na površino testa.

4. Ko nam je uspelo in je kroglica zgnetena, naj počiva kako uro. Po tem času testo naribamo – ribežen z večjimi luknjami – ter pustimo na prtiču, da se posuši. Shranimo v hladilnik do prve goveje juhe.

3. 400 G MOKE: KVAŠENI ŽLIČNIKI

Količine zadostujejo za poln obrok štirih ljudi, postrežemo z dobro solato, morda regrat z jajčkom.

Sestavine

- 400 g moke
- 2,5 dl mleka
- 2 jajci
- 40 g masla
- 1/2 čž suhega kvasa
- ščep soli
- dodatno: 3 žlice masla, 3 žlice krušnih drobtin

Priprava

1. Maslo razpustimo.

2. Moko pomešamo s suhim kvasom in soljo, dodamo masla, jajca in mleko ter umešamo testo. Na toplem naj počiva tako dolgo, da se kvas aktivira in testo deloma vzhaja.

3. V večji lonec damo 3 l vode in jo solimo ter zavremo.

4. Testo zajemamo s čajno žličko, podobno kot miške, pomočimo v krop in ga postrgamo dol z drugo žličko.

5. Kuhamo 10 minut, žličniki bodo v tem času narasli na dvojno količino.

6. Poberemo jih iz kroga in odcedimo.

7. V tem času segrejemo maslo in na njem popražimo drobtine. Odcejene žličnike povaljamo v teh drobtinah in celo še malce popečemo, lahko pa drobtine z maslom zgolj prelijemo po pripravljeni jedi na krožniku.

4. 150 G: KRHKI FLANCATI

To je starinski recept iz knjige Pavle Zakonjšek.

Sestavine

- 150 g moke
- 50 g sladkorja
- žlica belega vina
- žlica kisle smetane
- 3 rumenjaki
- limonova lupinica
- maščoba za cvrtje

Priprava

1. V posodo presejemo moko, dodamo rumenjake, vino in smetano ter sladkor in ščep soli.
2. Ugnemo testo. Naj počiva pol ure.
3. Potem ga čim tanjše razvaljamo, s koleščkom narežemo pravokotnike, v vsak pravokotnik naredimo tri vzporedne zarezne in pazimo, da rob ostane cel.
4. V roki trakove prepletamo in spustimo v vroče olje.
5. Ocvrte flancate posujemo s sladkorjem v prahu.

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/preseneceni-boste-kaj-vse-smo-skuhali-iz-samo-enega-kilograma-moke/>