

Рецепт національної кухні

Аўсяны кісель

у адаптацыі шэф-кухара Алены Мікульчык

Інгрэдыенты:

- 500 г аўсянай крупы
- 2,8 л гатаванай вады
- 100-120 мл тлустага кефіру для закваскі
- кефір або вяршкі, малако – па жаданні
- мёд – па жаданні

Спосаб прыгатавання:

1. Аўсяную крупу змелем у кавамолцы ў муку грубага помолу, перасыпем у 3-хлітровую банку, дададзім кефір.
2. Закіпяцім і астудзім ваду да 40-60 градусаў, увальём да верху ў слоік, абавязкова перамяшаем і пакінем ферментавацца пры пакаёвай тэмпературы на 36-48 гадзін. Два разы на дзень пажадана збоўтваць. Затым працэдзім сумесь праз дробнае сита. Атрыманая завісь і ёсць закваска.
3. Падрыхтуем парцыённы посуд, перамяшаем завісь і адразу разальём у парцыённы посуд.
4. Возьмем патрэбную порцыю закваскі, добра ўзбоўтаем і ўвальём у рондаль з тоўстым дном Пастаянна памешваючы, зварым на малым агні да загусцення, да закіпання. Кісель гатовы.
5. Можна ўжываць у чыстым выглядзе або рабіць кактэйль з дабаўленнем вяршкоў.
6. Па жаданні падсалоджваем мёдам.
7. Падаем кактэйль ахалоджаным.
8. Астатнія порцыі закваскі будзем захоўваць у закрытай ёмістасці ў халадзільніку 3-5 дзён.

Смачна есці!

Рецепт национальной кухни

Овсяный кисель

в адаптации шеф-повара Елены Микульчик

Ингредиенты:

- 500 г овсяной крупы
- 2,8 л кипяченой воды
- 100-120 мл жирного кефира для закваски
- кефир или сливки, молоко – по желанию
- мед – по желанию

Способ приготовления:

1. Овсяную крупу смелем в кофемолке в муку грубого помола, перасыпем в 3-хлитровую банку, добавим кефир.
2. Закипятим и остудим воду до 40-60 градусов. Вольём до верху в банку, обязательно перемешаем и оставим ферментироваться при комнатной температуре на 36-48 часов. Два раза в день желательно перемешивать. Затем процедим смесь через мелкое сито. Полученная взвесь и есть закваска.
3. Подготовим порционную посуду, перемешаем взвесь и сразу разольём в порционную посуду.
4. Возьмем необходимую порцию закваски, хорошо перемешаем и вольём в кастрюлю с толстым дном. Постоянно помешивая, сварим на малом огне до загустения, до закипания. Кисель готов.
5. Можно употреблять в чистом виде или делать коктейль с добавлением сливок.
6. При желании подслащиваем медом.
7. Подаем коктейль охлажденным.
8. Оставшиеся порции закваски будем сохранять в закрытых емкостях в холодильнике 3-5 дней.

Приятного аппетита!