

Rețete de produse de panificație și prăjituri fără gluten

din făină
de sorg





Cuprins

Despre sorg	3
Pâiniță din sorg	6
Chiflă din sorg	8
Chifle / chifle pentru hamburger	11
Melci cu cacao, fără gluten	14
Cozonac fără gluten – cu nucă sau mac	16
Guguluf marmorat	18
Pită din făină de sorg	20
Pizza fără gluten	22
Melc sărat cu gust de pizza	25
Langos	27
Pogăcel cu untură de gâscă	29

Despre sorg

Ți-ar plăcea să savurezi deserturi sănătoase și fără gluten, cu un gust aproape identic cu al celor preparate din făină de grâu? Ți-ar plăcea să urmezi o alimentație „normală”, dar mai sănătoasă – bogată în fibre, vitamine și carbohidrați cu absorbție lentă?

Dacă răspunsul tău la aceste întrebări este „DA”, atunci sorgul este alegerea perfectă pentru tine!

Sorgul este o cereală în mod natural fără gluten. Are un conținut nutritiv excepțional de ridicat: este o sursă bogată de proteine, amidon cu absorbție lentă, fibre, vitamine și minerale. Sorgul este cunoscut de peste 100 de ani de fermierii maghiari, însă a fost dat uitării o perioadă îndelungată, fiind folosit mai ales ca hrană pentru animale în ultimii ani.

Totuși, datorită valorii sale nutritive ridicate, este excelent și pentru consumul uman – mult mai sănătos decât grâul. Potrivit Asociației Dieteticienilor din UE, sorgul este o alternativă perfectă la grâu într-o alimentație echilibrată fără gluten.

Este potrivit pentru persoanele care urmează o dietă fără glute, de cei care suferă de boala celiacă, de sportivi sau de oricine are probleme digestive și urmează recomandarea medicului de a evita glutenul.

Pastele, pâinea, clătitele și deserturile pe bază de sorg au gustul și textura asemănătoare preparatelor tradiționale din făină de grâu — însă sunt mult mai sănătoase.

Pentru ce poți folosi făina de sorg? De exemplu:

- pentru pâine,
- pentru prăjituri și produse de patiserie,
- pentru îngroșarea sosurilor,
- pentru găluște,
- pentru clătite,
- pentru pizza etc.

Făina din sorg este o alternativă sănătoasă la făina de grâu, având un gust și o textură aproape identice, dar fiind prietenoasă cu dieta fără gluten.

Amestecul de făinuri Magic Mills poate fi folosit în bucătărie exact ca făina de grâu tradițională. Prin acest caiet de rețete dorim să-ți ușurăm munca: nu mai trebuie să experimentezi pentru a adapta rețetele clasice de produse de panificație și patiserie la făina de sorg — îți prezentăm direct rețete testate și reușite.

Pe lângă prăjiturile pe bază de făină de sorg, îți arătăm și deserturi în care ingredientul principal este grișul de sorg (asemănător grișului de grâu) sau perlele de sorg.

La începutul fiecărei rețete, indicăm și ce alte tipuri de diete (în afară de cea fără gluten) sunt compatibile cu desertul respectiv.

Pâiniță din sorg



**Pâine fără gluten din
făină de sorg**

Pâiniță din sorg

INGREDIENTE

- UNI MIX amestec de făinuri – 500 grame
- Apă caldută – 460 ml
- Zahăr – 20 grame sau îndulcitor după gust (opțional)
- Drojdie proaspătă – 20 grame SAU drojdie uscată fără gluten – 5 grame
- Sare – 10 grame

MOD DE PREPARARE

1. Amestecăm apa caldută cu zahărul și drojdia, apoi adăugăm făina și sarea.
2. Frământăm bine INGREDIENTELE până când obținem un aluat omogen. Lăsăm la odihnit 10 minute, apoi frământăm din nou pe o suprafață presărată cu făină și formăm o pâine rotundă.
3. Lăsăm la dospit într-un loc cald, aproximativ 40 de minute, până își mărește volumul de circa 1,5 ori.
4. Înainte de coacere, ungem partea superioară a aluatului cu puțin ulei pentru o culoare mai frumoasă și creștem suprafața.
5. Coacem în cuptor preîncălzit la 190°C cu ventilație timp de 45 de minute; pe fundul cuptorului așezăm un vas mic cu apă.
6. Lăsăm pâinea să se răcească complet într-un loc răcoros.



Cuptor cu ventilație

190 °C



Timp de coacere

45 de minute

Chiflă din sorg



**Chiflă fără gluten, lapte și
ou**

Chiflă din sorg

INGREDIENTE

- Magic Mills amestec de făină de sorg – 250 g
- Drojdie – 5 g
- Zahăr – 5 g (opțional)
- Sare – 2 vârfuri de cuțit
- Ulei – 8 g
- Apă caldă – 250 g

MOD DE PREPARARE

1. Ca prim pas, preîncălzim cuptorul la 50°C, program sus-jos. Punem un vas mic termorezistent cu 150–200 ml apă pe partea de jos a cuptorului, într-un colț. Acesta va rămâne în cuptor până la finalul coacerii.
2. În bolul mixerului adăugăm mai întâi ingredientele uscate, având grijă ca drojdia și sarea să nu intre în contact direct. Apoi turnăm uleiul. Pornim cârligul de frământare și, în timpul amestecării, turnăm treptat apa caldă. Amestecăm la viteză medie timp de 4–5 minute, până când aluatul devine omogen.
3. Răsturnăm aluatul pe o suprafață unsă ușor cu ulei. Cu mâinile unse cu ulei (sau purtând mănuși subțiri), îl frământăm ușor și formăm o bilă.
4. Cu ajutorul unui cântar, porționăm aluatul în bucăți de 105 g. Le aplatizăm ușor, apoi, ținând aluatul în palmă, aducem marginile spre centru, formând o bilă. Punem bucata de aluat pe blatul de lucru și o rulăm circular cu mâna pentru a o rotunji.
5. Așezăm chiflele pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și ungem ușor suprafața cu ulei.

Dospire – Coacere:

1. Punem tava în cuptorul preîncălzit la 50°C și lăsăm la dospit 17 minute. Aluatul va crește foarte puțin — este normal — nu prelungim timpul de dospire!
2. După cele 17 minute, ridicăm temperatura cuptorului la 200°C, în continuare pe funcția sus-jos. Chiflele rămân în cuptor în timp ce acesta se încălzește de la 50°C la 200°C.

1. După ce cuptorul a ajuns la temperatura dorită, setăm timpul de coacere la 25 de minute.
2. Este recomandat să folosim întotdeauna un termometru pentru cuptor, deoarece doar astfel putem fi siguri că am dospit și am copt la temperatura corectă. Experiența arată că fiecare cuptor „trișează”.
3. După coacere, așezăm chiflele pe un grătar. Cât sunt încă fierbinți, le ungem ușor la suprafață cu puțină apă — cu o pensulă sau cu un recipient pulverizator — apoi le lăsăm să se răcească.

Depozitare:

- Le putem păstra în frigider, într-o pungă de plastic resigilabilă (tip zip).
- Înainte de consum, încălzim chifla în prăjitorul de pâine timp de 20–30 de secunde — nu devine prăjită, dar textura se reîmprospătează complet.
- La noi funcționează foarte bine această metodă; astfel, orice produs de panificație (pâine, corn, chiflă) se păstrează fără probleme 4–5 zile.



Dospire

La 50 °C



Coacere sus-jos

200 °C



Timp de coacere

25 de minute

Chifle pentru hamburger



America fără gluten

Chifle pentru hamburger

INGREDIENTE

- 220 g amestec de făină UniMix din sorg
- 30 g amidon de tapioca
- 1 ou mărimea L (65–70 g)
- 250 ml lichid (130 ml apă + 120 ml lapte)
- 3 g drojdie
- 15 g zahăr
- 2-3 prafuri de sare
- 8 g ulei
- ulei pentru ungerea formei
- 1 ou pentru uns la suprafață
- semințe de susan, in, mac etc. pentru topping
- formă termorezistentă

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălziți cuptorul la 45–50°C, funcție sus-jos, și puneți un vas termorezistent cu 100–150 ml apă într-un colț al cuptorului.
2. Amestecați făina cu amidonul. Adăugați restul ingredientelor uscate, apoi uleiul și oul.
3. Începeți să frământați la viteză mică și, în fir subțire, turnați lichidul la temperatura camerei.
4. Frământați 4–5 minute la viteză medie până obțineți un aluat omogen, fără cocoloașe.
5. Ungeți ușor formele termorezistente cu ulei. (S-au folosit boluri ceramice Ø 12 cm.)
6. Împărțiți aluatul în mod egal în 4 forme (145–147 g fiecare).
7. Nivelati suprafața cu o lingură unsă cu ulei, ungeți cu ou bătut și presărați semințe.
8. Lăsați la dospit în cuptorul preîncălzit (50°C) timp de 15 minute, apoi creșteți temperatura la 170°C, funcție sus-jos.
9. Din momentul în care temperatura a fost atinsă, coaceți timp de 35 de minute. (Recomandat: verificare cu termometru analog din cuptor.)
10. Scoateți chiflele coapte pe un grătar și lăsați-le să se răcească în forme.
11. Apoi, cu un cuțit cu vârf rotunjit, desprindeți delicat chiflele din forme.
12. Tăiați doar după ce s-au răcit complet.

1. Tip 1: Dacă puneți hârtie de copt în formă, chiflele se vor scoate mai ușor, însă baza lor poate deveni ușor adâncită.
2. Tip 2: Dimensiunea oului este esențială: dacă folosiți ouă mai mici, chiflele vor crește, dar interiorul va avea goluri mari.
3. Tip 3: Aveți grijă ca vasul cu apă din cuptor să nu fie așezat direct sub forme, altfel baza chiflelor nu se va coace corespunzător.
4. Depozitare: Nu este necesară refrigerarea sau congelarea! Păstrați-le acoperite cu un prosop de bucătărie, pe blatul din bucătărie — își păstrează textura 3-5 zile și pot fi consumate fără reîncălzire.



Dospire

La 50 °C



Coacere sus-jos

170 °C



Timp de coacere

35 de minute

Melci cu cacao



Favoritul celor mici și mari,
într-o variantă sănătoasă

Melci cu cacao

INGREDIENTE – FĂRĂ GLUTEN

- UNI MIX amestec de făină – 300 g
- Lapte cald – 150 ml
- Drojdie – 12 g
- Sare – 3 g (≈ 1 linguriță mică)
- Margarina – 60 g
- Zahăr – 60 g

INGREDIENTE – FĂRĂ DE TOATE

- UNI MIX amestec de făină – 300 g
- Apă caldă – 210 ml
- Margarina – 60 g
- Zahăr – 60 g
- Drojdie – 12 g
- Sare – 3 g (≈ 1 linguriță mică)
- Îndulcitor – după gust

Umplutură: pudră de cacao și zahăr sau îndulcitor în proporții la alegere (pentru această cantitate, 30 g pudră de cacao + 90 g zahăr sunt suficiente, sau se poate folosi îndulcitor după gust).

MOD DE PREPARARE

1. Păstrăm margarina într-un loc cald, astfel încât să fie ușor de fărâmițat.
2. Frecăm făina cu margarina, apoi adăugăm restul ingredientelor și frământăm până obținem un aluat omogen.
3. La prima atingere, aluatul poate părea umed — este normal.
4. Îl lăsăm să se odihnească 5 minute, pentru ca mixul de făină să absoarbă lichidul.
5. După 5 minute, formăm o bilă.
6. Presărăm foarte puțină făină pe masă, apoi întindem aluatul într-o formă aproximativ dreptunghiulară, cu grosimea de aprox. 4 mm.
7. Ungem suprafața cu apă sau ulei, apoi presărăm uniform amestecul de cacao cu zahăr/îndulcitor.
8. Rulăm strâns aluatul și, cu un cuțit bine ascuțit, tăiem felii de 2–3 cm.
9. Așezăm melcii într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, lăsând spațiu între ei pentru dospire.
10. Acoperim tava cu un prosop curat și o lăsăm la cald, ferită de curent, timp de aprox. 45–50 de minute, până când melcii cresc vizibil.
11. Între timp, preîncălzim cuptorul:
12. la cuptor normal: la treaptă mare
13. la cuptor cu ventilație: 200°C, funcție sus-jos
14. După dospire, putem pulveriza melcii cu puțină apă sau îi putem unge cu ulei.
15. Coacem aprox. 15 minute, până când părțile laterale devin aurii, iar baza nu se arde. Gata pentru servit!



Cuptor tradițional

Cea mai înaltă treaptă



Cuptor ventilat

200 °C



Timp de coacere

15 de minute

Cozonac – cu nucă sau mac



Perfect pentru oaspeți, nu
doar de sărbători

Cozonac – cu nucă sau mac (2 bucăți)

INGREDIENTE – FĂRĂ GLUTEN

- UNI MIX mix de făină – 300 g
- Lapte călduț – 150 ml
- Drojdie – 12 g
- Sare – 3 g (1 linguriță mică)
- Margarina – 60 g
- Îndulcitor după gust
- Ou – 1 bucată

INGREDIENTE – FĂRĂ DE TOATE

- Pentru umplutură (pentru 1 cozonac):
- 150 g nucă sau mac măcinat
- 100 g zahăr pudră
- 30 g dulceață de caise
- coaja rasă de lămâie
- puțină apă

MOD DE PREPARARE

1. Amestecăm ingredientele pentru umplutură și le lăsăm deoparte.
2. Păstrăm margarina într-un loc cald, astfel încât să fie ușor de fărâmițat. O amestecăm cu făina până devine sfărâmicioasă, apoi adăugăm restul ingredientelor și frământăm până obținem un aluat omogen.
3. La atingere, aluatul poate părea umed — este normal. Îl lăsăm să se odihnească 5 minute pentru ca mixul de făină să absoarbă lichidul, apoi formăm 2 bile egale.
4. Presărăm foarte puțină făină pe blat și întindem aluatul într-un dreptunghi cu grosimea de aprox. 4 mm. Așezăm umplutura deasupra. Există mai multe modalități de aplicare:
 - Dacă umplutura este fermă, o întindem pe o suprafață presărată cu făină până are dimensiunea foii;
 - Dacă este mai moale, o întindem sau presărăm direct pe aluat.
5. Umplutura fermă este avantajoasă, deoarece se scurge mai puțin în timpul coacerii.
6. Îndoim ușor cele două capete ale foii și rulăm. Transferăm ruloul într-o formă de copt sau pe o tavă, în ambele cazuri tapetate cu hârtie de copt. Înțepăm partea superioară în 4-5 locuri. Acoperim cu un prosop și lăsăm la dospit 60 de minute într-un loc cald, fără curenți de aer. Înainte de coacere, ungem cu ulei sau cu gălbenuș de ou.
7. Între timp preîncălzim cuptorul. Cuptor clasic: treaptă medie; cuptor cu ventilație: funcție sus-jos la 200°C. Timp de coacere: aprox. 40 de minute.
8. După coacere, se feliază doar după ce s-a răcit complet.



Cuptor tradițional

Treaptă medie



Cuptor ventilat

200 °C



Timp de coacere

40 de minute

Guguluf marmorat



un desert festiv, perfect pentru
oaspeți – nu doar de sărbători

Guguluf marmorat

FĂRĂ GLUTEN (OPȚIONAL FĂRĂ ZAHĂR) INGREDIENTE

- 300 g amestec de făinuri Magic Mills UniMix
- 5 ouă
- 200 g zahăr sau eritrit (după gust)
- 160 g unt
- coaja rasă de la 1 lămâie
- 1 plic praf de copt
- 200 ml lapte
- 1 linguriță extract de vanilie
- 3 linguri cacao neîndulcită

MOD DE PREPARARE

1. Se preîncălzește cuptorul la 160°C.
2. Se separă ouăle, iar albușurile se bat spumă tare.
3. Gălbenușurile se bat cu zahărul până devin cremoase. Se adaugă untul moale, apoi laptele și extractul de vanilie, amestecând până la omogenizare. Când amestecul devine omogen, se adaugă făina cernută împreună cu praful de copt și coaja rasă de lămâie. La final, se încorporează ușor spuma de albuș, având grijă să nu se piardă aerul din compoziție.
4. Forma de kuglof se unge cu unt și se tapetează cu făină. Jumătate din compoziție se toarnă în formă, iar în cealaltă jumătate se adaugă cacaoa neîndulcită și se amestecă. Compoziția cu cacao se toarnă peste cea simplă. Cu ajutorul unei linguri, se pot trasa ușor linii pentru a obține un efect marmorat.
5. Se coace în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 50 de minute. Se verifică gradul de coacere cu o scobitoare — dacă iese curată, guguluful este gata.



Cuptor ventilat

200 °C



Timp de coacere

50 de minute

Pită



Atât ca garnitură, cât și umplută,
păstrează gustul tradițional

FĂRĂ GLUTEN, FĂRĂ LAPTE ȘI FĂRĂ OUĂ

INGREDIENTE

- 250 g amestec de făină de sorg pentru panificație Magic Mills
- 5 g drojdie uscată (Haas sau Dr. Oetker)
- 250 g apă călduță
- 8 g ulei
- 2 prafuri de sare
- ~ 20 g făină de sorg pentru întins

MOD DE PREPARARE

1. În bol, pune mai întâi INGREDIENTELE uscate, apoi uleiul. Pornește cârligul de frământare și, amestecând continuu, toarnă treptat apa călduță (25–30°C). Frământă la viteză medie timp de 5 minute.
2. Răstoarnă aluatul pe un blat presărat cu făină de sorg și frământă-l ușor. Împarte-l cu ajutorul cântarului în porții de 95–100 g, apoi formează bile (mie mi-au ieșit 5 bucăți).
3. Cu mâinile unse cu ulei modelează bilele, apoi întinde-le în discuri de aproximativ 15 cm diametru. Dimensiunea este importantă — timpul de dospire și formarea buzunarului depind de grosimea corectă.
4. Așază discurile pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, stropește foarte ușor suprafața cu apă pentru a nu se usca și lasă la dospit acoperite cu un prosop, la temperatura camerei (22–25°C), timp de 40–45 de minute.
5. Încălzește o tigaie antiaderentă pe foc mare. Pune primul disc în tigaie și coace-l aproximativ 1 minut; întoarce cu o spatulă plată și continuă coacerea până când aluatul se umflă și formează buzunarul. Dacă îl dorești mai colorat, îl poți întoarce încă o dată pentru câteva secunde.
6. Transferă lipiile pe un grătar și lasă-le să se răcească. Dacă se dezumflă, nu este nicio problemă — sunt coapte, iar buzunarul interior rămâne format.



Mod de coacere

În tigaie uscată, încinsă



Timp de coacere

Câte 1 minut pe bucată

Pizza



Adevărata Italie, în
variantă fără gluten

Pizza cu crustă crocantă și blat subțire

INGREDIENTE pentru 1 pizza cu diametrul de 36 cm sau pentru o tavă de 38×24 cm

- 250 g amestec de făină UniMix din sorg
- 3 g drojdie uscată
- 5 g zahăr
- 2 prafuri de sare
- 8 g ulei de măsline
- 250 g apă caldă

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzim cuptorul la 50°C, funcția sus-jos. În bolul mixerului punem mai întâi făina, apoi celelalte ingrediente uscate. Adăugăm uleiul, pornim cârligul de frământare și turnăm treptat apa caldă într-un fir subțire. Amestecăm 2–3 minute până obținem un aluat omogen, fără cocloașe.
2. Transferăm aluatul pe o suprafață unsă ușor cu ulei sau presărată cu făină și îl frământăm câteva secunde. Formăm o bilă.
3. Presărăm puțină făină pe tava de pizza și aplatizăm aluatul cu mâna, lăsând marginile puțin mai groase și centrul mai subțire.
4. Punem în cuptorul preîncălzit și lăsăm la dospit 15–17 minute.
5. Scoatem tava și ridicăm temperatura la 220–230°C cu ventilație.
6. Când cuptorul a ajuns la temperatura dorită, ungem marginile blatului cu puțin ulei și îl coacem 12–15 minute, doar până capătă ușor culoare.
7. Scoatem, ungem cu sos de roșii, adăugăm toppingurile preferate și mozzarella tăiată felii sau bucăți.
8. Comutăm cuptorul pe grill superior la 250°C și coacem doar atât cât să se topească mozzarella și ingredientele să se încingă.

Sfat Chef 1: Dacă folosiți cuptor pe gaz, puteți dospî aluatul la temperatura camerei până când încep să se formeze bule vizibile. Acoperiți tava cu o a doua tavă așezată invers pentru a evita curenții de aer și uscarea aluatului.

Sfat Chef 2: Pentru cuptoarele electrice și pe gaz este recomandat un termometru analog pentru cuptor, astfel temperatura poate fi setată cu precizie pentru un rezultat perfect.

La servire puteți presăra busuioc, oregano sau rucola.



 **Dospire**
La 50 °C

 **Cuptor ventilat**
220 - 230 °C

 **Timp de coacere**
12 - 15 de minute

Melc sărat cu gust de pizza



Pentru iubitorii aromelor
sărate

Melc sărat cu gust de pizza

INGREDIENTE – FĂRĂ GLUTEN

- UNI MIX amestec de făină – 300 grame
- Lapte călduț – 160 ml
- Drojdie – 12 grame
- Zahăr – 3 grame (1 linguriță mică)
- Margarina – 60 grame
- Sare – 12 grame
- Ou – 1 bucată
- Umplutură: 100–120 grame cremă de pizza, deasupra cașcaval ras după gust

INGREDIENTE – FĂRĂ DE TOATE

- UNI MIX amestec de făină – 300 grame
- Apă călduță – 240 ml
- Margarina – 60 grame
- Sare – 12 grame
- Drojdie – 12 grame
- Zahăr – 3 grame (1 linguriță mică)
- Umplutură: 100–120 grame cremă de pizza, deasupra cașcaval ras vegan (aprox. 50 grame)

MOD DE PREPARARE

1. Păstrăm margarina într-un loc cald, astfel încât să poată fi ușor fărâmițată. Amestecăm făina cu margarina până devine nisipoasă, apoi adăugăm restul ingredientelor și frământăm până obținem un aluat omogen.
2. La atingere, aluatul poate părea umed – acesta este un lucru normal. Lăsăm să se odihnească 5 minute, pentru ca amestecul de făină să poată absorbi lichidul. După 5 minute, formăm o bilă.
3. Presărăm foarte puțină făină pe suprafața de lucru, apoi întindem aluatul într-o formă aproximativ dreptunghiulară, cu grosimea de aproximativ 4 mm. Ungem foaia subțire obținută cu apă sau ulei, apoi întindem uniform crema de pizza.
4. Rulăm aluatul și îl tăiem cu un cuțit ascuțit în felii de 2–3 cm. Așezăm rulourile (melcii) într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, apoi le acoperim cu un ștergar curat. Așezăm bucățile la distanță unele de altele, deoarece vor crește în timpul dospirii. Lăsăm tava într-un loc cald, ferit de curent, timp de aproximativ 45–50 de minute. În acest timp, melcii vor crește frumos.
5. Între timp, preîncălzim cuptorul. În cuptor obișnuit coacem la treapta cea mai înaltă. În cuptor cu convecție setăm programul sus-jos și 210°C.
6. TIMP DE COACERE: aprox. 15–20 minute. Rulourile sunt gata atunci când marginile devin aurii, iar partea de jos nu este arsă.



Cuptor tradițional

Treapta cea mai înaltă



Cuptor ventilat

210 °C



Timp de coacere

15-20 de minute

Lángos



Tradițional maghiar, în
variantă fără gluten

Langos

INGREDIENTE

- 125 g amestec de făină de sorg Uni Mix
- 3 g drojdie
- 3 g zahăr (opțional)
- 2 pini de sare
- 5 g ulei
- 125 g apă caldută
- 300 ml ulei / grăsime pentru prăjit



MOD DE PREPARARE

1. Preîncălziți cuptorul la 45–50°C pe funcția sus-jos. (În cuptor doar dospim aluatul — prăjirea se face în baie de ulei!)
2. Puneți INGREDIENTELE într-un bol, apoi frământați cu robotul sau cu mixerul (cârlige pentru aluat) la viteză medie aprox. 3 minute, până obțineți un aluat omogen.
3. Răsturnați aluatul pe hârtie de copt unsă foarte subțire cu ulei.
4. Frământați ușor, apoi împărțiți cu ajutorul cântarului în două părți egale.
5. Formați două bile și, cu mâinile unse cu ulei, apăsați fiecare bucată până obțineți un disc de aprox. 18 cm diametru.
6. Tăiați hârtia de copt pe lângă discuri pentru manipulare mai ușoară, transferați-le în tavă și introduceți în cuptorul preîncălzit.
7. Lăsați la dospit 25–30 minute, până când aluatul devine vizibil aerat.
8. Tip Chef:
9. Dacă aveți cuptor pe gaz sau nu folosiți încă un termometru analog pentru cuptor (extrem de util!), dospiți aluatul la temperatura camerei, acoperit cu folie alimentară, într-un loc fără curent.
10. În acest caz, timpul de dospire poate fi mai lung — chiar dublu.
11. Prăjiți în baie de ulei la 180°C, pe ambele părți, până când capătă o nuanță foarte deschisă de auriu.
12. Dacă temperatura este prea scăzută, aluatul va absorbi ulei; dacă temperatura depășește 190°C, se va arde și va deveni amar.

INGREDIENTELE pot fi dublate, însă timpul de dospire rămâne același.



Mod de coacere

În ulei încins, unul câte unul



Timp de coacere

Câte 1–2 minute pe bucată

Pogăcel cu untură de gâscă



**Perfecte pentru orice
ocazie**

Pogăcel cu untură de gâscă

INGREDIENTE

- Amestec de făină de sorg UniMix – 300 grame
- Grăsime de gâscă – 150 grame
- Ou M – 1 bucată
- Smântână – 120 grame
- Drojdie – 15 grame
- Sare – 3 grame (1 linguriță mică)

MOD DE PREPARARE

1. Amestecăm făina cu untura de gâscă și smântâna, apoi adăugăm celelalte ingrediente și frământăm până obținem un aluat omogen.
2. Aluatul poate părea umed la atingere, este normal. Lăsăm să se odihnească 5 minute pentru ca amestecul de făinuri să absoarbă lichidul. După 5 minute formăm o bilă.
3. Presărăm foarte puțină făină pe masă, apoi întindem aluatul la cca. 2 cm grosime. Crestăm ușor suprafața și, cu o formă de dimensiune dorită, decupăm pogăcelele. Resturile se frământă din nou și, după 5 minute de odihnă, se pot întinde din nou. Astfel nu rămân pierderi de aluat.
4. Așezăm pogăcelele într-o tavă plată tapetată cu hârtie de copt, apoi le acoperim cu un prosop curat. Le așezăm la o mică distanță unele de altele, ca să nu se lipească în timpul dospirii. Lăsăm tava într-un loc cald, ferit de curent, aprox. 45–50 de minute. În acest timp pogăcelele vor crește frumos.
5. Între timp preîncălzim cuptorul.
6. În cuptor tradițional coacem la cea mai înaltă treaptă.
7. În cuptor cu ventilație (convecție), setăm funcția sus-jos cu ventilație la 200 °C.
8. După dospire, pogăcelele se pot pulveriza cu puțină apă sau unge cu puțină untură topită.
9. Timp de coacere aprox. 12 minute. Pogăcelele sunt gata când baza este rumenă, dar nu arsă.
10. Lăsăm să se răcească și consumăm doar după răcire.



Dospire

45-50 de minute



Cuptor ventilat

200 °C



Timp de coacere

aprox. 12 minute