

# Mak & marcepan

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Miśrek Trymbulak*

Z myślą o **nadchodzących** świętach i **kończącym się** roku będzie **na słodko**. Zwłaszcza że odchodzący 2020 do zbyt słodkich **nie należy...**

**S**kupimy się na tradycyjnych smakach, które nieodłącznie kojarzą nam się z zapachem i smakiem okolicznościowego czasu. Obok korzennych przypraw to mak i marcepan uczyniliśmy bazą świątecznych słodkości. Oczywiście w naszej kuchni wszystkie dania przygotowywane są w wegańskiej i pozbawionej glutenu wersji.

Zawijany makowiec to naszym zdaniem jedno z najpyszniejszych polskich ciast, a jego dodatkową zaletą jest to, że zachowuje świeżość przez długi czas. Jeśli zatem zrobicie go więcej, zapas z powodzeniem dotrwa do Nowego Roku. To taki prawdziwy świąteczny „niezbędnik”.

Podobnie jest z rogalikami. Za jedynym posiedzeniem można zrobić ich na-

prawdę sporo, a w razie potrzeby można je zamrozić. Inspiracją do tego przepisu były rogalie świętomarcińskie. Najpierw wykonaliśmy bezglutenową wariację na ich temat z białym makiem, później dopracowaliśmy bożonarodzeniową wersję, wymieniając biały na niebieski. Tak powstała idealna sezonowa kompozycja pachnąca marcepanem, kolejny „must have” wśród świątecznych łakoci. Gdy nauczycie się przygotowywać własną masę marcepanową, przekonacie się, jakie to proste. Możecie także samodzielnie zdecydować, ile cukru lub jego zamienników ma znaleźć się w środku.

Pamiętajcie, że mak i migdały to samo zdrowie. Skrywają mnóstwo wartości odżywczych, m.in. wapń, liczne witaminy i mikroelementy.

Korzystając z okazji, życzymy czytelnikom Vege przede wszystkim dużo zdrowia, możliwości spełniania marzeń i tego, by kolejny rok pozwolił nam na pielęgnowanie tego, co w nas wszystkich fajne, radosne i szczerze. Smacznego i na zdrowie oraz wszelkiej pomyślności w 2021 roku!

## Rogależ makiem i marcepanem

[10–12 sztuk]

### Ciasto:

150 g mąki ziemniaczanej  
100 g mąki ryżowej  
50 g mąki kukurydzianej  
50 g mąki z ciecierzycy  
0,5 szklanki brązowego cukru pudru  
2 łyżki odtuszczonego mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka suchych drożdży  
1 szczypta soli  
100 ml oleju słonecznikowego  
100 ml mleczka kokosowego  
150 ml ciepłej wody

### Nadzienie:

200 g maku  
150 g masy marcepanowej  
0,5 szklanki brązowego cukru pudru  
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej  
1 garść rodzynek  
Kilka kropli olejku migdałowego  
Lukier:  
0,5 szklanki brązowego cukru pudru  
Odrobina przegotowanej wody  
Kilka posiekanych blanszowanych migdałów



Mak moczymy przez około 2 godz., a następnie gotujemy na małym ogniu przez 30 min. W tym czasie mieszamy suche składniki ciasta i dodajemy do nich olej. Rozcieramy pomiędzy dłońmi mękę z olejem, aby ją wytłuścić, a potem dodajemy mleczko kokosowe i zagniatamy ciasto. Wlewamy wodę, mieszamy i pozostawiamy na około 20 min, aby mąka i siemię wchłonęły wilgoć, a ciasto stało się plastyczne.

Ugotowany mak odcedzamy i miksujemy, aby uzyskać masę, do której dodajemy cukier i masę marcepanową, i ponownie miksujemy. Na samym końcu dodajemy kandyzowaną skórkę pomarańczową, rodzynek, trochę olejku migdałowego i jeszcze raz miksujemy, ale już niezbyt długo, żeby nie rozdrobnić całkowicie rodzynek. Gotową masę odkładamy na bok i zabieramy się za ciasto.

Na silikonowej stolnicy układamy kawałki ciasta, które formujemy za pomocą silikonowego wałka i rąk w prostokąt, z którego wykrawamy duże trójkąty. Na każdym z nich kładziemy nadzienie, zostawiając około centymetrowy brzeg. Delikatnie zwijamy rogalie, zaczynając od szerszego brzegu. Po pierwszym podwinieciu ciasta nacinamy je, aby móc zwinąć dalej, tworząc lekko wygięty kształt.

Zwinięte rogalie układamy na blasze posmarowanej olejem i wkładamy do piekarnika nastawionego na wyrastanie ciasta na około 30 min. Gdy trochę urosną, nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem i pieczemy 20–25 min. W tym czasie przygotowujemy lukier, dolewając do cukru po odrobinie ciepłej wody, cały czas energicznie mieszając

aż do uzyskania gęstej, gładkiej konsystencji. Wyjmujemy upieczone rogalie, studzimy i dekorujemy po wierzchu lukrem, a następnie posypujemy posiekanymi migdałami. Wiadomo, że nie są to tradycyjne rogalie z pszennej mąki i półfrancuskiego ciasta, ale są równie smaczne i nie tak pracochłonne jak te oryginalne.

## Wegański makowiec zawijany

[2 sztuki]

### Ciasto:

150 g mąki ziemniaczanej  
100 g mąki ryżowej  
50 g mąki kukurydzianej  
50 g mąki z ciecierzycy  
0,5 szklanki brązowego cukru pudru  
3 łyżki mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka suchych drożdży  
100 ml oleju  
100 ml mleczka kokosowego  
110 ml ciepłej wody

### Nadzienie:

300 g maku  
50 g włoskich orzechów  
50 g suszonych moreli  
50 g rodzynek  
1 szklanka melasy z karobu  
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej  
Ewentualnie olejek pomarańczowy  
Lukier:  
4 łyżki brązowego cukru pudru  
2 łyżki płatków migdałów  
Odrobina ciepłej wody

Mak zalewamy wrzątkiem i zostawiamy na kilka godzin, a następnie gotujemy go przez około 30 min. Suche składniki ciasta mieszamy razem w misce, dodajemy do nich olej i rozcieramy w dłoniach, aby mąka się wytłuściła. Dolewamy mleczko kokosowe i wodę, mieszamy i dokładnie

zagniatamy ciasto a następnie odstawiamy je na bok, aby siemię wchłonęło wodę.

Siekamy i prażymy na rozgrzanej patelni włoskie orzechy, a morele i rodzynek zalewamy wrzątkiem.

Przecedzamy suszone owoce i kroimy na drobne kawałki morele. Odcedzamy również mak, a następnie dokładnie go miksujemy lub trzykrotnie mielimy. Dorzucamy do niego resztę składników nadzienia i jeszcze raz miksujemy, ale tylko przez chwilę, aby nie rozdrobnić zbyt wiele orzechów i owoców. Gotowy farsz przekładamy do miski i schładzamy. Ciasto dzielimy na pół i na silikonowej macie formujemy prostokąt, który pokrywamy połową nadzienia, zostawiając czysty pas, aby po zwinięciu można je było skleić. Przy pomocy silikonowej maty zwijamy ciasto i przekładamy je na blachę. Tak samo robimy drugą roladę. Wstawiamy do piekarnika na wyrastanie [około 30 min], a następnie pieczemy z termoobiegiem przez kolejne 30 min w temperaturze 180 C. Ciasto studzimy i przygotowujemy lukier, dolewając odrobinę ciepłej wody do cukru pudru i mieszając. Smarujemy ciasto lukrem po długości i posypujemy płatkami migdałów.

## Masa marcepanowa

[15–20 truflif]

250 g blanszowanych migdałów  
250 g brązowego cukru pudru [może być ksylitol, erytrytol itd.]  
0,75 łyżeczki olejku migdałowego  
Kilka łyżek wody

Migdały miksujemy do konsystencji średnio zmielonej mąki. W trakcie dodajemy cukier puder i olejek migdałowy oraz kilka łyżek wody. Wciąż miksujemy, aż masa zacznie się kleić. Tak przygotowaną masę marcepanową możemy wykorzystać do rogalików z makiem, innych ciastek lub uformować z niej truflif, które obtaczamy w kawie, wiórkach kokosowych, cynamonie lub rozpuszczonej czekoladzie.