

KĀUPAVĀ%o BRAMBORĀ•KY

StĀ™eda, 06 prosinec 2017

Klasické smaĀ¾ené bramboráky jsou jídlo, které rozhodně patĀ™í do kategorie "Jednou za Ā•as". Já obecně moc nesmaĀ¾ím digestoĀ™, barák je vĀ¾dycky zamoĀ™ený. Tentokrát jsem je po dlouhé době vyzkoušela pĀ™ipravit jim pomocí instantní polenty, která do sebe vsákne pĀ™ebytečnou tekutinu a zajistí kĀ™upavost. To nejdůležitější; a pĀ™ipravě bramborák je pak dbát na bezpečné smaĀ¾ení.

Základem je výběr správného tuku na smaĀ¾ení, který má vysoký kouĀ™ový bod - nepřepaluje se. Jakmile se z páne začne ŀoudit, dochází ke vzniku nebezpečných látek pro lidské zdraví.

Budete potĀ™ebovat

MnoĀ¾ství podle toho, pro kolik lidí budete bramboráky pĀ™ipravovat. Já jsem dělala z kila a pĀ™l brambor, na toto množství jsem dala 3 vejce. Celkem z toho byly 3 pánve bramborĀ•kĀ™, poĀ™tem asi 16. Na hrubo nastrouhané brambory 3 vejce (na kilo a pĀ™l brambor jsem dala 3) Na jemno nakrájenou cibuli instantní polentu Tuk na smaĀ¾ení (kokosový olej, sádlo, Ā™epkový olej) Na dochucení - sĀ™l, klasické koĀ™ení na bramboráky, Ā•esnek nebo koĀ™ení na zeleninu a sušené medvědí Ā•esnek, trochu kurkumy.

Postup

Brambory nastrouhejte na hrubo a smíchejte s vejci a koĀ™ením. Brambory postupně začnou pouštět vodu, celou směs zahustěte podle potřeby instantní polentou. Teď dĀ™lám to, Ā¾e směs na bramboráky na pár místech projedu tyčovým mixérem. Vnikne trocha "kašičky", která na hrubo nastrouhané brambory spojí. SmaĀ¾te na vhodném oleji z obou stran do zlatova a odložte na papírové utěrky.

TIP

Pokud smaĀ¾it nechcete nebo nemĀ¾ete, pĀ™ipravte si BRAMBORĀK V TROUBĀš. Musíte ale počítat s tím, Ā¾e v jiný ... Bramboráky jsem podávala s koproým dipem. BuĀ• stačí jednoduše smíchat trochu zakysané smetany s koprem (Ā•erstvým nebo sušeným) a trochou citronové šťávy, nebo mĀ¾ete stejným způsobem použít syrový cottage ochucený trochou kvalitní majonézy nebo sojanézy. Zkrátka, co si mĀ¾ete dovolit ;-). Na talíři by pak dále nemĀ¾la chybět Ā•erstvá zelenina nebo Ā•erstvé klíčky, pĀ™ípadně kvašená zelenina. Bramboráky nakonec vĀ¾dy velmi podávají papírovými utěrkami, tĀ™eba i dvakrát. Nejsou pak mastné, zato báječně kĀ™upavé ... KAMILA