

Cum se fac mucenicii moldovenesti

Data de 9 martie se apropie ceea ce inseamna ca, in calendarul ortodox, urmeaza sarbatoarea crestina a celor **40 de Mucenici din Sevastia**. Cu aceasta ocazie gospodinele, cu precadere cele mai in varsta, pregatesc **Mucenici** sau **Macinici**. Spun in principal gospodinele mai in varsta deoarece aceasta datina a pregatirii mucenicilor incepe sa se stinga printre cei mai tineri, care sunt fie prea ocupati, fie nu mai acorda importanta acestei sarbatori.

Intr-o postare anteriora v-am aratat cum se fac **Mucenicii Muntenesti**, cei fierti in sirop. Astazi va postez reteta pentru Mucenii Moldovenesti, cei copti. Desi cu totii suntem presati de timp, eu zic ca putem acorda un pic de atentie pastrarii datinilor stramosesti, pregatind mucenici. Pana la urma este la fel de simplu ca facerea unui aluat de pizza.

- *Timp de Preparare: 60 minute*
- *Timp de Coacere: 40 minute*
- *Portii: 8*

Ingrediente:

- **Pentru aluat:**
- faina – 500 grame
- apa – 250 ml, calda
- ulei – 80 ml
- sare – 1 praf
- drojdie – 25 grame
- nuca – 150 grame, macinata
- zahar – 50 grame
- **Pentru sirop:**

- miere – 3 linguri
- apa – 50 ml
- zahar vanilat – 2 pliculete

Instructiuni:

Aluatul se face foarte simplu:

- Mai intai se pregateste maiaua. Se sfarama drojdia si se amesteca cu un pic de sare, o lingurita de zahar si o lingura de apa. Dupa ce drojdia s-a dizolvat se adauga o lingura de faina si se omogenizeaza amestecul, apoi se lasa sa creasca timp de 10 minute.



- Cat timp creste maiaua puteti sa macinati nuca, in cazul in care nu o aveti deja macinata. Pentru ca eu nu am o masina de macinat nuca, asa cum ar fi ideal si mult mai simplu, am pus nuca intr-o foie de copt pliata si am macinat-o cu facaletul de aluat. Dureaza un pic mai mult si cere un pic de forta, dar este la fel de eficient.



- Faceti o adancitura in cantitatea de faina si puneti in ea maiaua crescuta. Incepeti sa o incorporati usor. Apoi adaugati treptat apa si ulei. Adaugati zaharul si framantati pana obtineti un aluat omogen. Nu trebuie sa fie foarte moale asa ca, daca este, mai adaugati faina.



- Aluatul se lasa la crescut timp de 20 de minute.
- Dupa ce creste se mai framanta un pic pe o suprafata de lucru bine infainata. Apoi se iau cantitati de aluat cam de dimesiunea unei mingii de tenis si se ruleaza din ele cate un siret lung de aluat, cam de 50 de cm lungime si gros cam de un deget. Va fi mai usor sa il rulati daca

va ungeti mainile cu un pic de ulei si daca masa nu este acoperita de faina. Dupa ce ati rulat siretul pliati-l in doua, formand un U lung. Apoi impletiti cele doua parti ale siretului. Din impletitura astfel obtinuta formati un cerc pe care il inchideti bine la capete. Cercul impletit se rasuceste formand un 8. Procedati la fel pana formati toti mucenicii, sau mai bine zis cei care va incap in tava. Mie din cantitatea aceasta de aluat mi-au iesit 8 mucenici.

✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘

- Mucenicii se aranjeaza in tava si se coc in cuptorul preincalzit pentru 20-30 de minute.
- Cat timp se coc mucenicii pregatiti un sirop cu care sa ii ungeti. Intr-o craticioara adaugati apa, mierea si zaharul vanilat. Puneti pe foc sa se incalzeasca si lasati pana se omogenizeaza siropul.

✘ ✘ ✘

- Cand mucenicii sunt aproape gata ungetii cu sirop. Puteti sa mai adaugati miere daca va plac mai lipiciosi.
- Dupa ce mucenii sunt copti se glazureaza cu miere si se adauga nuca din belsug.

✘ ✘

Pofta buna!

Sfaturi:

1. Daca nu tineti post, sau nu aveti un razboi declarat oualelor, puteti adauga in compozitie un ou. De asemenea, pe langa ungerea mucenicilor cu sirop, puteti sa ii ungeti si cu un galbenus de ou batut.

Sursa: www.gatesteusor.ro

Sursa video: www.YouTube.com