

Cum se fac mucenicii muntenești (de post)

Iata ca a venit in sfarsit primavara ocazie cu care va urez o primvara cat mai frumoasa si mai insorita. Tot legat de venirea primaverii este si reteta mea. Pe data de 9 martie se sarbatoreste, in calendarul ortodox, sarbatoarea celor 40 de mucenici din Sevastia. Cu aceasta ocazie, in mod traditional, gospodinele pregatesc Mucenici sau Macinici.

Cu aceasta ocazie va voi arata cum se fac Mucenicii muntenești, opturi micute din aluat fierte in sirop. Data viitoare voi posta cum se fac si [Mucenicii moldovenesti](#).

Data de 9 martie marcheaza, in mitologia romaneasca, inceperea noului an agrar, prilej cu care gospodinele fac curatenie in casa si in curte si ard gunoiul din casa pentru a ajuta incalzirea vremii, aducand caldura din casa, afara. Tot odata pe 9 martie se termina zilele babelor, care simbolizeaza ultimele zile friguroase ale iernii, si incep zilele mosilor, zile calde ale primaverii.

- *Timp de Preparare:* 30 minute
- *Timp de Coacere:* 01h 10min
- *Portii:* 8

Ingrediente:

- **Pentru aluat:**
- faina – 500 grame
- apa – 350 ml, calda
- ulei – 125 ml
- zahar – 50 grame
- sare – dupa gust

▪ **Pentru sirop:**

- nuca – macinata, 150 grame
- coaja de lamaie – 1 lingura
- zahar – 50 grame
- zahar vanilat – 2 pliculete
- scortisoara – 1 lingurita
- esenta de rom – 1 sticluta

Instructiuni:

Mucenicii se fac foarte usor:

- Faina se amesteca cu sare. Se face o adancitura in cantitatea de faina si se adauga treptat ulei si apa. Incepe sa se formeze un aluat. Se adauga si zaharul. Daca aluatul este prea moale mai adaugati un pic de faina. La final se framanta bine cu mainile pana se obtine un aluat omogen.



- Aluatul se taie in jumatate. Se ruleaza fiecare jumatate intr-o foaie de aluat cam de o jumatate de centimetru grosime. Se formeaza mucenici cu ajutorul aparatului pentru mucenici si se aranjeaza pe o tava/farfurie,

acoperita cu faina.



- Dacă nu aveți aparat de făcut mucenici luați cantități mici de aluat și rulatele obținând sireturi subțiri și lungi de aluat (nu am știut cum să le zic altfel). Din siretul mic de aluat formați un cerc pe care îl închideți la capete. Apoi ceul se răsucește formând un opt micut.



- Mucenicii astfel obtinuti se lasa la uscat peste noapte (daca va planificati din timp gatirea lor) sau se usuca in cuptor timp de 10 minute. Eu i-am lasat la uscat cam o ora si s-au uscat destul de bine.
- Puneti cam doi litri de apa la fiert intr-o oala. Atunci cand apa s-a incalzit adaugati mucenicii uscati. Se lasa la fiert o ora.





- După o ora adăugați ingredientele pentru sirop și mai lăsați să fiarbă cam 10 minute.



- Se lăsa un pic la răcit și apoi se servește.

Poftă bună!

Sursa: www.gatesteusor.ro

Sursa video: www.YouTube.com