

# **Kutia wigilijna**

## **Składniki**

*na 4 małe porcje*

200 g maku\*

65 g (1/3 szklanki) pęczaku

500 g wody

1 łyżka miodu

1 łyżka masła klarowanego\*\*

1 szklanka ulubionych bakalii\* (w tym co najmniej 1/3 szklanki rodzynek)

## **Wykonanie**

1. Mak zalać zimną wodą ok. 2 cm ponad powierzchnię i zostawić do napęcznienia (3-4 godziny).
2. Pęczak gotować ok. godziny tak, aby wygotowała się prawie cała woda. Następnie zostawić w ciepłe do wchłonięcia reszty płynu. Wystudzić.
3. Mak zmielić w maszynce lub blenderze,
4. Dodać masło, miód, bakalie, pęczak i dokładnie wymieszać.

## **Wskazówki**

\* wszelkie bakalie, w tym suszone owoce, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe czy jasne

\*\* masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis znajdziecie w oddzielnym poście); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy w oddzielnym poście