

Торта од палачинки со крем од лимон и мајчина душица

*Има нешто магично во дваесетти јануари.
И пуста случајност не е –
повеќе избор ќе е.*

*Избрав да се родам
и да се преродам
од луѓе – луѓе и да не се,
за мене многу повеќе од тоа –
на ист ден родени.*

*Едниот,
од утробата своја,
како најголема љубов,
од љубов создадена,
ме стори.
Ме створи.
Љубов ми дари.*

*Другиот, пак,
од утробата своја
дар дари –
за да ме има,
за да нè има.*

*И благодарност
не се вика ова чувство.
Зборот сè уште
не е измислен.*

*Затоа овој ден
заслужува
две торти.*

Оваа торта може да се направи и со обични палачинки. Секое семејство има свој омилен рецепт – некој го наследил од баба, некој од мајка, некој го доработувал со години додека не станал „тој вистинскиот“.

Токму затоа оваа торта лесно се приспособува, на секоја семејна навика и секој што готви со љубов.

Потребни состојки:

За палачинките:

- 500 г ориз
- 500 мл вода (за киснење)
- 350 мл млеко без лактоза
- 4 јајца
- 1 лажичка сол

За кремот:

- 1 л млеко без лактоза
- 10 жолчки
- 200 г шеќер
- 6 лажици пченкарен скроб
- 2 лажици ситно нарендана мајчина душица
- кора од 4 лимони
- 200 г крем сирење (без лактоза)

Начин на подготовка:

За палачинките:

Оризот го оставаме да кисне во водата неколку часа, најдобро преку ноќ.

Потоа ја цедиме водата и оризот убаво го миеме.

Го ставаме во блендер заедно со млекото и солта и блендаме неколку минути, додека да добиеме мазна смеса без ронки.

Ги додаваме јајцата и уште кратко блендаме, само колку да се соединат.

Смесата ја оставаме да одмори 30-40 минути.

Ако е потребно, додаваме уште малку млеко за да добиеме класична конзистенција за палачинки.

Палачинките ги печеме на добро загреана тава, лесно премачкана со масло.

За кремот:

Во млекото ја додаваме кората од лимон и мајчината душица и го загреваме до точка пред вриење.

Го тргаме на страна и го оставаме околу 10 минути да ги извлече аромите.

Во друг сад ги мешаме жолчките, шеќерот и пченкарниот скроб. Млекото го процедуваме.

Постепено, со постојано мешање, додаваме од жешкото млеко за да се изедначи температурата.

Целата смеса ја враќаме на оган и мешаме додека не се згусти во крем.

Го тргаме од оган. Кремот го покриваме со стреч-фолија (директно на површината) и го оставаме целосно да се излади. Кога е изладен, го додаваме крем сирењето и мешаме додека да стане мазен и свилен.

Составување на тортата:

Изладените палачинки ги редиме една врз друга, премачкувајќи ги со крем помеѓу секој слој.

Тортата ја оставаме во фрижидер неколку часа за да се стегне и вкусовите да се спојат.

Нутриционистички осврт:

Оваа торта е пример дека и десертите можат да бидат **свесен избор**, а не само моментално уживање.

Позитивни страни:

Оризот

Оризот е лесно сварлив, природно безглутенски и нежен кон дигестивниот систем. Кога се кисне и блендира, станува уште поприфатлив за организмот и создава мека, фина текстура без потреба од класично брашно.

Јајцата

Жолчките се богати со:

висококвалитетни протеини

витамина А, D, Е и B12

холин, важен за мозокот и нервниот систем

Тие му даваат на кремот хранлива длабочина, а не само сладост.

Млекото без лактоза и крем сирењето

Овозможуваат уживање без дигестивен товар кај лица со интолеранција, а сепак обезбедуваат:

калциум

протеини

кремаста структура без компромис во вкусот

Лимонот

Кората од лимон додава не само арома, туку и:

антиоксиданси

поддршка за варењето

свежина што ја балансира слаткоста

Мајчината душица

Овој зачин носи:

антимикробни својства

поддршка за дигестивниот и респираторниот систем

длабочина што ја прави тортата возрасна и сериозна

На што да се внимава:

Ова е **богат десерт**, со жолчки и шеќер, и треба да се јаде **бавно и свесно**, во мали парчиња.

Не е за секојден, туку токму затоа е совршен за **специјални пригоди**, кога храната не служи само да засити, туку и да означи момент.



Gastorecist

