

## Karnawał pełen słodczy

### Zaproś przyjaciół na pączki i faworki!

Zima za oknem. Owinięci grubymi szalami przemykamy ulicami prędko, by jak najszybciej znaleźć się w domu, pod kocem, z kubkiem herbaty, schować przed nieprzyjazną aurą i zapomnieć o stresach, jakie przyniósł dzień. Tymczasem karnawał w pełni – Rio de Janeiro rozbrzmiewa sambą, w Niemczech i Danii trwają parady z konkursami, w Wenecji kolorowy tłum w maskach bawi się na ulicach. A my? My mamy wielowiekową tradycję zapustów, która niczym nie ustępuje zwyczajom kultywowanym w innych państwach.

Już od stuleci zapusty funkcjonują w naszej kulturze jako czas balów, kuligów i radosnych spotkań z rodziną i przyjaciółmi przy suto zastawionym stole. Stole, na którym nie może zabraknąć polskiej specjalności – pączków i faworków, zwanych również w niektórych regionach chrustem lub chruścikami. Dawniej objadano się w karnawale pączkami nadziewanymi słoniną, boczkiem i mięsem, dziś preferujemy znacznie mniej kontrowersyjną, a niewątpliwie smaczniejszą, wersję z nadzieniem na słodko: dżemem, marmoladą, konfiturą – co kto lubi. Brzmi pysznie? To może na chwilę porzucisz ciepły koc i herbatę na rzecz kuchennego fartuszka i zaprosisz przyjaciół na wspólne świętowanie karnawału? Zaskocz ich domowej roboty tradycyjnymi słodkościami. Usmaż pyszne pączki i faworki. Nie potrafisz? To wcale nie jest takie trudne, mamy dla Ciebie sprawdzone przepisy. Aha, i pamiętaj, by do smażenia użyć oleju rzepakowego zamiast smalcu.

Olej rzepakowy jest do smażenia wręcz idealny. Cechuje się dużą wytrzymałością na zmiany termiczne i nie wpływa na smak potraw jak niektóre tłuszcze, a wręcz wydobywa ich naturalny aromat. Nie każdy wie, że dania na nim przygotowywane mają od 5 do 10% mniej kalorii, dzięki łatwemu odsączeniu z nich oleju po smażeniu.

Olej rzepakowy polecany jest przez kucharzy i dietetyków nie tylko ze względu na swoje uniwersalne zastosowanie. Zawiera najwięcej niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z deficytowej w naszej diecie rodziny Omega-3 oraz najmniej niekorzystnych z punktu widzenia zdrowotnego nasyconych kwasów tłuszczowych. Już 2 łyżki oleju rzepakowego dziennie dostarczą naszemu organizmowi zalecaną dzienną dawkę kwasu alfa-linolenowego z rodziny Omega-3.

\*\*\*

### Więcej informacji: Biuro prasowe kampanii „Pokochaj olej rzepakowy”

Ewa Pater

Marketing & Communications Consultants

tel. 608 368 166

[biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl](mailto:biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl)



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY  
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ  
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja  
Rynku  
Rolnego



POLSKIE STOWARZYSZENIE  
PRODUCENTÓW OLEJU

## PRZEPISY NA KARNAWAŁOWE SŁODKOŚCI (z olejem rzepakowym)

### PACZKI

#### Składniki (na 8 sztuk):

25 g świeżych drożdży  
275 g mąki  
35 g masła  
1/2 szklanki ciepłego mleka  
1 łyżeczka cukru  
1 jajko  
2 żółtka  
4 łyżki cukru wanilinowego  
1 łyżeczka soli  
Olej rzepakowy do smażenia



#### Wykonanie:

- Przygotowujemy rozczyń: drożdże rozdrabniamy i wsypujemy skruszone do dużego naczynia.
- Do drożdży dodajemy 1 łyżkę mąki, 1 łyżeczkę cukru i 1/4 szklanki ciepłego mleka. Mieszymy i zostawiamy całość do wyrośnięcia na 15 - 20 minut.
- W międzyczasie ucieramy jajko i żółtka z cukrem waniliowym.
- Mąkę przesiewamy do dużej miski i dodajemy do niej sól a następnie wyrośnięty rozczyń oraz resztę ciepłego mleka. Mieszymy, na koniec dodając ubite jajka.
- Wyrabiamy przez 15 minut, po czym dodajemy stopione masło i wyrabiamy jeszcze przez kolejne 5 minut. Przykryte ściereczką ciasto odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.
- Gdy ciasto podwoi swoją objętość (po mniej więcej 1,5 godziny) wałkujemy je na gruby placek (można podsypać lekko mąką, by się nie przyklejało do stolnicy).
- Z rozwałkowanego ciasta wycinamy krążki przy pomocy szklanki. Na każdy krążek nakładamy łyżeczkę ulubionej konfitury, dżemu lub marmolady (polecamy różaną lub śliwkową), przykrywamy drugim, zlepiamy je w kulkę i odkładamy do wyrośnięcia jeszcze na około pół godziny.
- W międzyczasie rozgrzewamy tłuszcz w głębokim garnku.
- Podrośnięte paczki odwracamy wierzchem na spód, a gdy podrosną (po około 30 minutach) smażymy w rozgrzanym oleju rzepakowym (NASZA REKOMENDACJA!). Przez pierwszą minutę smażymy paczki pod przykryciem, później przewracamy je na drugą stronę i smażymy kolejną minutę bez przykrycia. Wyjmujemy na ręcznik papierowy, by odsączyć je z oleju.
- Polewamy paczki lukrem zmieszonym ze skórką pomarańczową (przepis poniżej) lub posypujemy dużą ilością cukru pudru zmieszanego z cukrem waniliowym – wedle uznania.

#### Dekoracja (przykłady do wyboru):

- 3 łyżki smażonej w cukrze skórki pomarańczowej.
- Lukier: 1 filiżanka cukru pudru rozpuszczona w 1-2 łyżkach wody, w rondelku trzymany na małym ogniu.
- Cukier puder do posypania.

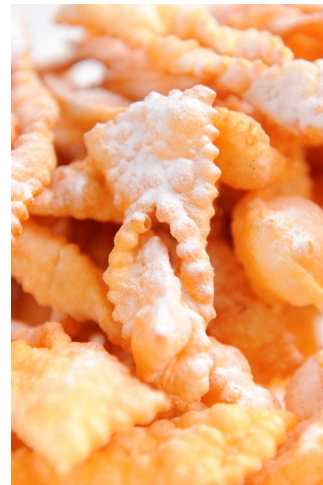
### Nasze rady:

- Przy przygotowywaniu ciasta drożdżowego zadbaj o to, by w kuchni było ciepło, drożdże nie lubią przeciągów.
- Do smażenia pączków olej musi być dobrze rozgrzany. Można sprawdzić jego temperaturę wrzucając do niego odrobinę ciasta – jeśli ciasto "wyskoczy", będzie "skwierczało", można smażyć pączki.
- Wszystkie składniki na pączki muszą mieć temperaturę pokojową, nie mogą być wyjęte prosto z lodówki.
- Jeśli chcemy uzyskać charakterystyczną białą obwódkę wokół pączka, wlewamy do garnka tyle oleju, aby jedynie przykrył pączki do połowy.

### FAWORKI:

#### Składniki:

25 dag mąki  
2 dag masła  
3 żółtka  
1/4 szklanki gęstej śmietany 18%  
Kieliszek spirytusu  
Szczypta soli  
Olej rzepakowy do smażenia  
Cukier puder  
Cukier waniliowy



#### Wykonanie:

- Przesiewamy mąkę i siekamy razem z masłem na stolnicy. Dodajemy żółtka, szczyptę soli, spirytus i tyle śmietany, aby ciasto było tak twarde jak na makaron. Wszystkie składniki wyrabiamy na jednolitą masę.
- Bijemy ciasto wałkiem przez około 15 minut, składając na pół, aż zaczną się tworzyć w nim pęcherze powietrza. Następnie odstawiamy je na godzinę w chłodne miejsce.
- Po godzinie rozwałkujemy ciasto bardzo cienko na stolnicy, podsypując w razie konieczności mąką, by się nie przyklejało. Kroimy je radełkiem na paski długości 8 cm i szerokości 3-4 cm. W środku każdego kawałka nożem robimy nacięcie, przez które przekładamy jeden koniec ciasta, uzyskując charakterystyczny kształt faworka.
- W międzyczasie rozgrzewamy w szerokim rondlu olej rzepakowy (NASZA REKOMENDACJA!) i partiami wkładamy nań faworki, a następnie szybko smażymy je na złoty kolor z dwóch stron.
- Wyjmujemy faworki na papierowy ręcznik i odsączamy je z oleju, po wystygnięciu posypujemy je cukrem pudrem zmieszonym z cukrem waniliowym.

### Nasze rady:

- Do smażenia faworków temperatura oleju musi być odpowiednia, aby wrzucane faworki „skwierczały”, a nie leżały w tłuszczu. Jednocześnie należy uważać, aby nie spalić zbyt szybko ciasta.
- Faworki łatwiej obtoczyć w cukrze pudrze, gdy do papierowej torebki wsypujemy cukier puder a następnie będziemy do niej wkładać po kilka faworków i ścisnąwszy ręką koniec torebki, aby cukier się nie wysypał, potrząśniemy nią kilkakrotnie.