

PŠENOVÉ NOKY ALEBO ŠÚĽANCE

PRÍPRAVA

3 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

ÁNO

INGREDIENCIE

1 hrnček neuvareného
pšena
2 hrnčeky vody
soľ
pohánková múka (asi 1 PL)

POSTUP

1. Pšeno prepláchnite a dajte variť v dvojnásobku vody s troškou soli.
2. Varte asi 20 minút, kým nevznikne hustá kaša. Ak by sa vám zdalo pšeno príliš tekuté, povarte ho ešte niekoľko minút bez pokrievky.
3. Uvarenú pšenovú kašu nechajte vychladnúť.
4. Do hrnca dajte ohrievať vodu, v ktorej budete noky variť.
5. Ku kaši primiešajte pohánkovú múku a spracujte tuhé cesto. Ak je treba, pridajte o niečo viac múky. Cesto spracovávam rukou.
6. Z cesta na pomúčenej doske vytvorte valček široký asi 3 - 4 centimetre. Valček krájajte na asi 1 cm široké noky, ktoré ešte môžete jemne pošúľať a vytvoriť z nich šúľance ako na obrázku.
7. Vložte ich do vriacej osolenej vody a keď začne vriieť, znížte plameň aby sa nerozvarili. Počkajte niekoľko minút, kým vyplávajú na povrch a opatrne ich dierovanou naberačkou vyberte z vody.