Krehký orechový závin

Vlašské orechy sú dobrým zdrojom vitamínu B1, B2, B3 (niacínu), B6, E a sú bohaté na fosfor, draslík a horčík. Zo stopových prvkov obsahujú zinok – viac ako ryby alebo mäso, ďalej železo, selén, meď a mangán….a tiež sú skvelé do koláčov. Napríklad taký Krehký orechový závin 🙂

Suroviny

Cesto:
Múka polohrubá 600 g
Margarín 250 g
Mlieko 150 ml
Kryštálový cukor 50 g
Droždie 25 g
Soľ 7 g
Vajcia 2 kusy

Plnka:

Mleté orechy 200 g
Kryštálový cukor 200 g
Voda 100 ml
Škorica 1 – 2 g
Citrónová kôra z jedného citróna

Postup:
Z polovice vlažného mlieka, droždia a štipky cukru si pripravíme kvások. Keď nám kvások vykysne, pridáme ho k múke, margarínu, zbytku cukru, soli, jednému vajcu, a zbytku mlieka a vypracujeme tuhšie cesto. Cesto rozdelíme na dve polovice a necháme podkysnúť cca 15 – 20 minút.
Pokiaľ nám cesto kysne, pripravíme si plnku rozvarením cukru s vodou. Keď nám začne cukrová voda vrieť, odstavíme ju a zamiešame do nej strúhané orechy, škoricu, a citrónovú kôru.
Vykysnuté cestá rozváľame na pláty o hrúbke cca 5 – 6 mm.

Potrieme ho plnkou a zatočíme.
Uložíme ho na plech a potrieme rozšľahaným vajcom. Takto potreté záviny necháme kysnúť cca 20 min. Keď nám záviny podkysnú a povrch zaschne, potrieme ich ešte raz.
Záviny pečieme pri teplote 180 °C cca 30 min. vo vopred vyhriatej rúre.

Viac na našom FB Pečenie nás baví