

# M O Č N I K

Močnik spada med najstarejše jedi na svetu in ga najdemo povsod, kjer so uspevala žita. Kuhali so ga že v starem Egiptu, Rimljani itd., priljubljen pa je bil tudi med našimi predniki na ozemlju današnje Slovenije. Njegova priprava je zelo enostavna in hitra (15 do 20 minut). Ločimo slano ali sladko različico.

Potrebujemo:

## Slani močnik

- 250 dag moke (pirine polnozrnat ali druge)
- maščobo (dve žlici kokosove maščobe ali olja)
- vodo
- zelenjavno jušno kocko
- sol
- po želji rastlinsko mleko (sojino, ovseno itd.)

## Sladki močnik

- 250 dag moke (pirine polnozrnat ali druge)
- maščobo (dve žlici kokosove maščobe ali olja)
- 1 liter rastlinskega mleka (sojino, ovseno itd.)
- sol

Postopek:

V posodo damo moko in počasi dolivamo vodo ter z vilicami delamo svaljke. Vodo dodajamo toliko časa, da vso moko spremenimo v svaljke. Večje svaljke z vilicami prepolovimo.



V ponev damo dve žlici kokosove maščobe (ali olja) in nanjo stresemo svaljke. Mešamo, da se svaljki dobro prepražijo in postanejo bolj trdi.

Medtem v loncu zavremo vodo, v katero smo dali zelenjavno jušno kocko. Ko voda zavre, vanjo stresemo prepražene svaljke in jih kuhamo 10 minut.



Po okusu dosolimo. Nalijemo v krožnike in postrežemo.



Slan močnik lahko izboljšamo tako, da vanj dolijemo malo rastlinskega mleka.

Če želimo skuhati **sladek močnik**, svaljke namesto v slan krop zakuhamo v rastlinsko mleko in po okusu sladkamo.

Močnik je odlična in nasitna jed za večerjo, slan močnik pa lahko postrežemo tudi pri kosilu namesto juhe.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun