

Pečeme placky a placičky



Mámo, upeč placičky!

Moučné a obilné placky jsou bez pochyb jednou z nejstarších lahůdek, na nichž si lidstvo pochutnává. V různých obměnách je **lze spatřit na talíři napříč celým světem bez ohledu na kulturní a náboženské zvyklosti jednotlivých zemí.**

Zatímco v Česku podáváme placky (krajově také krejcarky), Indové vám nabídnou čapátí (pečené nekynuté placky), purí (smažené placky) či naan (kvasnicové placky pečené v peci). Mexičané servírují kukuřičné nebo pšeničné tortilly v nejrůznějších úpravách – plněné, smažené, krájené i rolované. Arabové si pochutnávají na pita chlebu, který je populární také v řecké kuchyni. Všechny uvedené placky a druhy chleba se nemusí pouze péct v troubě či připravovat na tálu. Stačí si vzpomenout na zlatavé langoše, které by se bez rozpáleného oleje neobešly.

Hlavní jídlo i příloha

Výroba takových placek je **nejenom rychlou, ale především velmi levnou záležitostí.** Stačí k tomu mouka (ať už pšeničná, celozrnná, kukuřičná aj.), špetka soli, voda, případně tuk, kvasnice, nebo trocha kypřicího prášku. Pak už vše záleží na zručnosti a trpělivosti kuchaře, aby poměr vody a mouky byl akurátní a placky nebyly příliš tvrdé.

Moučné placky se používají jednak místo pečiva, kdy se trhají a přikusují k jídlu. Tradiční je to v indické kuchyni, kdy placky doplňují masové, zeleninové i luštěninové pokrmy v kořeněné omáčce. **Jindy se plní nejrůznějšími slanými i sladkými náplněmi**

- typicky mexická tortillas **fazolemi a masem, nebo salátem, kuřetem a jogurtovým dresinkem**. V Česku se moučné placky nejčastěji **pomazávají česnekem**, nebo se podávají plané místo chleba. V regionální kuchyni se konzumují **ve sladkém kabátě - máčené v másle, sypané cukrem i mákem**

Nejen moukou živ je člověk

Pokud hledáte zdravý recept na placky, po nichž se vám nebude prášit od úst, **vyzkoušejte kombinaci obilnin a luštěnin s čerstvou zeleninou**. Klasiku představují namočené ovesné vločky, rýže, čočka, kukuřice i hrách. Šanci byste však měli dát i méně známým a využívaným plodinám - např. pohance, jáhlám, quinoi. Abyste zachovali placky vláčné, přidejte do nich strouhanou mrkev, celer cuketu nebo sýr.

Vyzkoušejte naše recepty:

Jáhlové placky s mrkví

200 g jáhel, 1 cibule, 1 mrkev, 1 vejce, hrst ovesných vloček, sůl, pepř, kurkuma pro barvu, čerstvý koriandr, špaldová mouka dle potřeby, olivový olej na smažení

Jáhly spaříme a vsypeme do 400 ml vroucí osolené vody, vaříme na mírném ohni zhruba 20 minut. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na oleji dozlatova. Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo. Ovesné vločky namočíme do vlažné vody a vyždímáme přes síto. Osmaženou cibulku, mrkev, ovesné vločky a jáhly promícháme, přidáme rozšlehané vejce, drcený koriandr, osolíme, opepříme a pro barvu můžeme přidat špetku kurkumy. Vypracujeme těsto (dle potřeby přidáme špaldovou mouku), ze kterého smažíme na olivovém oleji placičky dozlatova.

Indické moučné placky čapátí

350 g hladké celozrnné mouky, 175 ml vody, špetka soli, olej na smažení

Mouku vsypeme do mísy, přidáme sůl, promícháme a doprostřed vlijeme vlažnou vodu. Vypracujeme tužší nelepivé těsto (může to trvat i desítky minut). Hotové těsto rozdělíme na dvanáct stejných dílů, ze kterých rozválíme placičky. Smažíme z obou stran na pánvi lehce potřené olejem.

Placky z quinoi

2 šálky vařené quinoi, 3 vejce, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1/2 šálku strouhanky, 100 g strouhané cukety, sůl, drcený citronový pepř, čerstvé bylinky dle chuti, olej na smažení

Uvařenou quinou smícháme s rozšlehaným vejcem, najemno nakrájenou cibulkou, prolisovaným česnekem, strouhanou cuketou, strouhankou. Dobře promícháme. Přidáme sůl, drcený citronový pepř a nasekané čerstvé bylinky. Vypracujeme kompaktní těsto, ze kterého vytváříme placičky a smažíme je dozlatova na oleji.