

Sernik jaglany

Pan Jaglak – autor

Opisując dowolną zbiorowość ludzką, nie należy pominąć postaci wybitnych, przyczyniających się do powstania i rozwoju zbiorowości. W przypadku kaszyzmu takową postacią jest Michał Karmowski, były mistrz Polski, wicemistrz Europy w kulturystyce. Obecnie jest trenerem personalnym znanym pod pseudonimem "Pan Jaglak".

Przyczynił się do popularyzacji idei zwanej Kaszyzmem dzięki swojej diecie opartej na kaszy jaglanej, którą rozpowszechnia za pośrednictwem swojej poradni i strony internetowej a także popularnego serwisu "YouTube". Głównym jej założeniem jest codzienne spożycie kaszy jaglanej w ilości połowy masy ogólnej codziennego spożycia posiłków. Wsławił się również opracowaniem przepisu na sernik z kaszy jaglanej, idealnego smakołyku dla ludzi trenujących pragnących podniesienia morale przy niewielkim obciążeniu kalorycznym.

Ku popularyzacji kaszystycznej sztuki kulinarnej poniżej zamieszczam przepis na wyżej wymieniony.

Składniki

Masa na Sernik Jaglany:

- 1.5 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki kefiru wodnego (ewentualnie mleka)
- 2 szklanki mleka migdałowego lub kokosowego
- 2 szklanki jogurtu sojowego lub krowiego. Może być też śmietana, ostatecznie mleko
- 1.5 szklanki namoczonych orzechów nerkowca
- 150 ml cukru
- 1 laska wanilii lub 2 łyżki ekstraktu waniliowego lub 1 łyżka cukru wanilinowego
- ½ łyżeczki esencji pomarańczowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 6 łyżek masła
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka skórki otartej z pomarańczy
- 1 szklanka rodzynek

Spód:

- 1 opakowanie dowolnych ciasteczek 100 g
- 2 łyżki masła
- 90 ml płatków jaglanych
- 30 ml cukru
- 60 ml mleka sojowego lub krowiego
- 60 ml mąki ziemniaczanej

Przygotowanie

1. Orzechy zalewam wodą, wstawiam do lodówki na jakieś 6-8 godzin żeby napęczniały.
2. Po tem robię spód ciasta. Do miski wkładam ciasteczka i drobno je kruszę. Łączę z mlekiem, masłem, płatkami jaglanymi, cukrem, i mąką ziemniaczaną. Dno tortownicy o średnicy 26 cm wykładam papierem do pieczenia. Rozkładam równo masę z ciastek i wstawiam do piekarnika. Piekę ~15-20 minut w temperaturze 180 stopni.
3. Kaszę jaglaną wsypuję na sito i płuczę pod gorącą, bieżącą wodą. Im cieplejszą i im dłużej, tym lepiej. W przypadku sernika dobre wypłukanie kaszy – pozbycie się gorzkiego posmaku – jest niezwykle ważne. Zagotowuję 1 litr wody, wsypuję kaszę, wyłączam gaz. Po 3 minutach przelewam kaszę na sito, płuczę bardzo dokładnie pod bieżącą wodą.
4. W garnku zagotowuję 2 szklanki mleka sojowego oraz 2 szklanki kefiru wodnego. Dorzucam kaszę jaglaną i zmniejszam gaz. Uwaga: masa łatwo się przypala.
5. Do dużej miski o płaskim dnie przekładam kaszę, dodaję 2 szklanki jogurtu, cukier, sok z cytryny, ekstrakt waniliowy, namoczone orzechy nerkowca oraz masło. Miksuję blenderem ręcznym. Jeśli masa jest zbyt gęsta trzeba dodać jeszcze trochę mleka, aby blender dał radę. Masa powinna być gęsta i bardzo smaczna, typowo sernikowa.
6. Na koniec dodaję mąkę ziemniaczaną i rodzynki, po czym dokładnie mieszam łyżką.
7. Masę przelewam na upieczony spód. Wstawiam do piekarnika na 50 minut.