

Rogale świętomarcińskie

Składniki

na 6 średniej wielkości rogali

Ciasto

75 g daktyli lub miękkich rodzynek⁽¹⁾

100 g drobnej mąki orkiszowej typ 1850

100 g mąki owsianej⁽²⁾

100 g mąki jaglanej lub ryżowej

40 g masła klarowanego⁽³⁾

1 małe jajko⁽⁴⁾

50 g jabłka⁽⁵⁾, zmiksowanego na gładką masę

Masa makowa

250 g białego maku⁽¹⁾

jeśli nie macie, to możecie użyć zwykłego maku

100 g jabłka⁽⁵⁾, zmiksowanego na gładką masę

20 g miękkiego masła klarowanego⁽³⁾

50 g daktyli⁽¹⁾

150 g masy marcepanowej lub migdałów (obratych ze skórki)

ew. ulubione bakalie (np. rodzyнки, śliwki suszone, figi lub orzechy)⁽¹⁾ (około 100 g)

ew. jajko do posmarowania rogalików (jeśli stosujemy lukier, to jajka nie używamy)

Lukier

50 g oleju kokosowego⁽⁶⁾

50 ml mleka (krowiego lub roślinnego)

30 g miodu⁽⁷⁾

50 g wiórków kokosowych⁽¹⁾, zmielonych na drobno

Wykonanie

1. Mak zalać wrzątkiem i odstawić.
2. Piekarnik nagrzać do 180 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
3. Daktyle lub rodzyńki zmielić z mąką na proszek.
4. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto.
5. Przygotować *masę makową*:
 - a. Mak osączyć na sicie i zmielić w maszynce lub blenderze.
 - b. Dodać jabłko, masło, daktyle, marcepan i razem zmielić.
 - c. Dodać pozostałe bakalie i dokładnie wymieszać łyżką.

6. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm, wykrawać długie trójkąty (dwa razy większa wysokość niż podstawa trójkąta) i zawijać rogalę z nadzieniem. Smarować jajkiem roztrzepanym z odrobiną wody (jeśli używamy lukru, to tego nie robimy).
7. Piec 35 minut w 180 st. C (można piec nieco krócej, jeśli bardzo się przyrumieniły).
8. Lukier
 - a. Mleko, olej i miód wymieszać na gładką masę w kąpieli wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić)
 - b. Dodać zmielone wiórki kokosowe i wymieszać dokładnie.
 - c. Polewać rogalę. Masa zastyga w temperaturze pokojowej, ale w lodówce jest twardsza.

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽²⁾ **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽³⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽⁴⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽⁵⁾ **jablka:** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

⁽⁶⁾ **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

⁽⁷⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)