**Domowy, sezonowy i z jajem: makaron idealny**

***Sposób na jesienną chandrę i chłodniejsze dni? Makaron! Dłuższe wieczory sprzyjają temu, by nie iść na skróty i własnoręcznie wykonać kluski. Wbrew obiegowej opinii domowy jajeczny makaron wcale nie musi być czasochłonny, a jego przygotowanie może stanowić świetną zabawę dla całej rodziny.***

W momencie, gdy dni robią się zdecydowanie krótsze, potrzebujemy więcej energii, odrobiny rozgrzania, a nierzadko także sposobu na poprawę humoru. Makaron sprawdzi się idealnie – jest uniwersalny, pyszny, syty, dostarcza sporo energii i idealnie komponuje się ze wszystkim, na co właśnie możemy mieć ochotę (lub co akurat jest w naszej lodówce). Trudno o bardziej wszechstronny produkt, doskonały w każdej wersji: wyrafinowanej i codziennej, wytrawnej i słodkiej, egzotycznej i swojskiej, mięsnej i wegetariańskiej.

**Hity światowej kuchni**

Dania z makaronem w roli głównej to przede wszystkim „eksportowy hit” uwielbianej na całym świecie kuchni włoskiej. Na Półwyspie Apenińskim występuje w przyprawiającej o zawrót głowy liczbie wariantów, od znanych na całym świecie spaghetti po drobniutkie orecchiette. Sposoby podania są niezliczone: z makaronem serwuje się złożone sosy na bazie pomidorów lub mięsnych wywarów, cenne trufle i owoce morza, sezonowe warzywa, a w wersji najprostszej: oliwę i czosnek (*spaghetti aglio e olio*) lub rozdrobnione, podprażone czerstwe pieczywo (*pangrattato*). Do tego opcjonalnie odrobina świeżych ziół lub parmezanu i makaronowa uczta gotowa.

Równie popularne są „nudle” z azjatyckim rodowodem, których rodzajów również nie sposób zliczyć. Tajskie, chińskie i japońskie; ryżowe, pszenne, gryczane, na bazie fasoli mung, batatów lub skrobi ziemniaczanej (znane u nas jako „sojowe”) – makarony na nutę dalekowschodnią są smażone lub podprażane z warzywami, tofu, jajkiem, mięsem i owocami morza, stanowią też podstawę dla wszelkiego rodzaju zup i dań jednogarnkowych.

Makarony na bazie zbóż, warzyw strączkowych, ziemniaków lub batatów dostępne na polskich sklepowych półkach z reguły wykonane są bez dodatku jaj. Makaron jajeczny, który wkładamy do koszyka, to najczęściej włoski makaron typu tagliatelle lub rosołowe „nitki”.

- Na polskich stołach makaron jajeczny najczęściej pojawia się jako dodatek do rosołu lub innych tradycyjnych zup. Warto pomyśleć o nim inaczej! Ten na bazie jaj stanowi doskonały punkt wyjścia do kulinarnych poszukiwań. Własnoręczne wykonanie gwarantuje idealną świeżość, a dodatek żółtek zwiększa wartość odżywczą i daje pełny, aksamitny smak – mówi Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel.

**Jak zrobić makaron w domu?**

Domowy makaron jajeczny można wykonać na sposób włoski z semoliny, czyli wysoko glutenowej mąki uzyskanej z pszenicy durum. Takie ciasto wymaga jednak nieco wprawy w wyrabianiu. Początkujący śmiało mogą wykorzystać zwyczajną mąkę tortową (typ 450) lub coraz powszechniej dostępną mąkę „zerówkę”. Do tego wystarczą żółtka z dobrej jakości jaj, woda, sól i… praktycznie gotowe!

**PRZEPIS NA DOMOWY MAKARON**

**Składniki na ciasto:**

2 żółtka z jaj M lub L Fermy Drobiu Jokiel

500 g mąki pszennej: tortowa 450 lub „zerówka”

Mąka do podsypania

150 ml chłodnej źródlanej wody

Szczypta soli

Łyżeczka oleju (opcjonalnie)

W dużej misce mieszamy 150 ml chłodnej źródlanej wody, szczyptę soli i 2 żółtka (białka warto wykorzystać na bezę lub do ciasta typu białkowiec). Do emulsji stopniowo dosypujemy ok. 0,5 kg mąki i delikatnie mieszamy, aż do uzyskania konsystencji bardzo gęstej śmietany. Nie dolewamy wody, ale możemy dodać łyżeczkę oleju. Masę wykładamy na posypaną mąką stolnicę lub podkładkę silikonową i energicznie zagniatamy, tak, by wtłoczyć do ciasta jak najwięcej powietrza. Gotowe będzie, gdy przestaje kleić się do rąk i zyska elastyczną, jednolitą strukturę.

Takie ciasto powinno odpocząć pół godziny pod przykryciem, najlepiej w lodówce. Następnie dzielimy je na kilka części, rozwałkowujemy na cienkie placki podsypując mąką i kroimy w cienkie nitki lub paseczki, a te śmiało rozrzucamy po naszej stolnicy lub macie. Jeżeli mamy czas, możemy je podsuszyć pod lnianą lub bawełnianą ściereczką. Makaron gotujemy do miękkości w osolonym wrzątku bez dodatku tłuszczu.
- Domowy makaron po ugotowaniu można przechowywać do 2 dni w lodówce, ponieważ dodatek jaj sprawia, że nie wysycha tak szybko, jak makarony bez nich. W takim przypadku warto wymieszać kluseczki z kilkoma kroplami oleju, by się nie skleiły – podpowiada Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel.

**Sezonowe inspiracje**

Z czym podawać domowy makaron? Warto zainspirować się sezonem. Wystarczy, że jesienny spacer zakończymy w przydomowym warzywniaku i wybierzemy ulubione warzywo lub owoce. Nasz makaron idealnie komponować się będzie z grzybowym lub pieczarkowym sosem. Warto go wymieszać z upieczoną dynią hokkaido, podsmażoną na oliwie z posiekanymi czosnkiem, cebulką, pietruszką i połówką papryczki chilli. Świetnie sprawdzi się zapieczony z kurczakiem i brokułem pod sosem jogurtowo-śmietanowym. Fenomenalny będzie kremowy sos z kalafiora i twardego sera typu bursztyn. Domowy makaron posmakuje też na słodko: z podsmażonymi na sporym kawałku masła śliwkami, posypany podprażonymi orzechami i cynamonem (można dodać odrobinę bitej śmietany, a nawet… lodów waniliowych). Szybko, bezpretensjonalnie i bajecznie pysznie!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkpolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)