20 srpna., 2012

Domácí popcorn (kukuřičné pukance)

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

100 g	zralá a zcela vysušená pukancová kukuřice (koupíme v obchodech)
trochu	olej
kousek	máslo

Postup přípravy

Do hlubší pánve si nejprve dáme malý kousek másla (asi 1 lžičku) s troškou oleje (1 lžící) a rozehřejeme je. Přihodíme pukancovou kukuřici (v množství, aby pokryla jednou vrstvou dno pánve) a přikryjeme pokličkou. Za častějšího pohybování pánví necháme jednotlivá zrna kukuřice pukat. Je přitom důležité se zavřenou pánví třást a poté zase vrátit na plotýnku, aby se všechna kukuřice mohla proměnit v popcorn a přitom se nepřipálila. Když již není slyšet praskání kukuřice zhruba 5 vteřin, pánev odstavíme (ale stále neodkrýváme pokličku). Ještě párkrát zatřeseme (zpravidla ještě nějaký popcorn praskne) a až po chvíli sejmeme pokličku a necháme vypářit. Nyní můžeme osolit či ochutit podle nálady. Hotový popcorn přesypeme do mísy a podáváme.

Popcorn můžeme udělat vždy originální a ochutit jej přidáním například jemně nastrouhaného parmazánu, prolisovaného česneku se solí, najemno nasekaných bylinek (zelené petrželky nebo pažitky), hnědého cukru nebo třeba vanilkové příchuti.

Poznámka: *Popcorn pochází z Ameriky, kde ho jako první pravděpodobně konzumovali indiáni. Nyní je popcorn velmi oblíbený a můžeme jej připravovat také doma – v mikrovlnné troubě, ve speciálním popcornovači nebo na hlubší pánvi. Zahříváním zrnek kukuřice dojde k jejich puknutí a převrácení naruby, kdy popcorn dostane tvar jakéhosi květu. Popcorn má ve své základní verzi nízkou energetickou hodnotu a vysoký obsah vlákniny – je tudíž doporučován spíše než brambůrky nebo pražené solené arašídy.*