

Macaron (makaron) - alaprecept



Hozzávalók: 11 dkg (110 gramm) tojásfehérje (nagyjából 4 tojásfehérje), 15 dkg (150 gramm) mandulaliszt (finomra őrölt mandula), 15 dkg (150 gramm) porcukor, 15 dkg (150 gramm) kristálycukor, 40 milliliter (0,4 deciliter) víz a töltéshez:
savanykás piros lekvár

1. Ezt a desszertet nem lehet friss tojásfehérjéből készíteni, mert túlságosan erős tartású, így a vele készült tészta a sütőben megnő, megreped, ha pedig kivesszük onnan, összeesik, ráncos lesz. Ahhoz, hogy tartásából veszítsen, a frissességéből is veszítenie kell. Éppen ezért 4-5 nappal azelőtt, hogy sütni szeretnénk, a tojásokat szétválasztjuk, pontosan kimérjük a fehérjét, amennyi kell, letakarjuk, és hűtőszekrénybe tesszük.
2. Mandulalisztet sem könnyű ilyen néven beszerezni, de tulajdonképpen felesleges is, hisz ríppsz-roppsz megőrölhetjük a mandulát magunk is. Miután az a jó, minél szárazabb, célszerű vékony lapocskákra szeletelt mandulát vásárolni hozzá, mert ez a legszárazabb. Kávédarálóban vagy turmixban lisztté őröljük, átszitáljuk, a maradékot újra őröljük.
3. Sütés napján a tojásfehérjét kb. 2 órával azelőtt kivesszük a hűtőből, hogy nekiveselkednénk a sütésnek. A mandulalisztet a porcukorral és a fele (55 gramm) tojásfehérjével egy fakanállal összedolgozzuk. ha a tésztát színeznünk akarjuk, akkor a színezéket is ilyenkor kell beletenni.
4. A kristálycukrot a vízzel együtt egy kisebb lábasba rakjuk, és többször belekeverve fölforraljuk. Kis lángra állítva 4-5 percig forraljuk, közben a lábas oldalára kicsapódott cukorkristályokat egy vizes ecsettel „visszamoszuk” a többi sziruphoz, hogy a szirup véletlen se maradjon kristályos. Amikor a cukorszirup felforr, a tetején hab képződhet, amibe kiülhet a cukorban lévő esetleges szennyeződés, ezt egy evőkanállal érdemes „lehabozni”. Akkor jó, ha 118-120 °C-ra melegszik. Akinek nincs hőmérője, úgy is ellenőrizheti, hogy jó-e a cukor, hogy a mutató és hüvelykujja közé csipetnyi szirupot csöppent, a két ujját egymáshoz nyomja, és megpróbálja egymástól elhúzni. Ha vastag szálat vet a cukor, akkor jó. (Ezt a műveletet a cukrászok szálp próbának is nevezik.) Ez az állapot a forrástól számított 4-5 perc

alatt érhető el.

5. A többi tojásfehérjét (55 gramm) kemény habbá verjük, majd vékony sugárban hozzáöntjük a cukorszirupot, közben folyamatosan verve a habot. Ha megvan, addig verjük tovább, míg ki nem hűl. Kb. a negyedét a mandulás masszába keverjük, mert az csak így lesz olyan lágy, hogy a többi tojás habot könnyed mozdulatokkal beleforgathassuk. Könnyed, széles mozdulatokkal 2-3 percig keverjük-verjük, de vigyázzunk, ne törjük össze.

6. A masszát habzsákba töltjük, és sütőpapírral - ha lehet, szilikonos sütőpapírral - bélelt tepsire, egymástól másfél ujjnyi távolságra kb. 3 centis kis korongokat nyomunk belőle. A tepsi alját tenyérrel egyszer-kétszer megütögetjük, hogy szép egyenletesen elterüljön a tészta, picit se maradjon csúcsos. 45-50 percre félretesszük, hogy a teteje egy kicsit megbőrösödjön.

7. Előmelegített, teljesen páramentes sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (légkeveréses sütőben fokozaton 155 °C) 9-10 percig sütjük. A kis félgömb alakú tészta akkor jó, ha kívül fényes és roppanós, belül pedig kellemesen lágy, a talpa pedig kicsit „kiforrt”.

8. Valamilyen savanykás piros lekvárral kettőt-kettőt összetapasztunk. Félretesszük 6-8 órára, hogy az íze kellemesen összeérjen.

kb. 40 darab

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc + előkészítés

Egy darab: 67 kcal • fehérje: 1,4 gramm • zsír: 2,0 gramm • szénhidrát: 10,7 gramm • rost: 0,4 gramm • koleszterin: 0 milligramm