Kutia wigilijna: przepis na kutię z pszenicy, maku i bakalii bez miodu



WYCHODZI **na 1 szklankę pszenicy (250 g)**

PRZYGOTOWANIE **30 min**

GOTOWANIE **40 min**

pszenicę namocz dzień wcześniej!

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

SUCHE

- [ ] pszenica obrobiona, 250 g (1 szklanka)
- [ ] mak mielony, 250 g (albo ok. 360 g niemielonego)
- [ ] orzechy włoskie, 100 g
- [ ] migdały blanszowane, 100 g
- [ ] rodzynki, 100 g (albo 50 g rodzynek, 20 g suszonej żurawiny i 20 g kandyzowanej skórki pomarańczowej)

PRZYPRAWY

- [ ] 1 laska wanilii (opcjonalnie)

INNE

- [ ] syrop klonowy, z agawy albo daktylowy (do smaku)

Składniki

250 g pszenicy obrobionej, czyli 1 szklanka

250 g mielonego maku albo ok. 360 g niemielonego

syrop klonowy, z agawy albo daktylowy, do smaku

100 g orzechów włoskich i 100 g blanszowanych migdałów

100 g rodzynek albo 50 g rodzynek, 20 g suszonej żurawiny i 20 g kandyzowanej skórki pomarańczowej

opcjonalnie: ziarenka z 1 laski wanilii

woda do moczenia i gotowania pszenicy oraz do maku

Krok po kroku

1. **Namocz pszenicę**
   Przepłucz pszenicę, zalej ją 2 szklankami wody i zostaw na 8-10 godzin.
2. **Ugotuj pszenicę**
   Odlej wodę, wlej 4 szklanki świeżej wody i gotuj pszenicę na małym ogniu około 30-35 minut, do miękkości. Odcedź i ostudź.
3. **Przygotuj mak**
   Mielony mak zagotuj ze szklanką wody i gotuj do 3 minut. Przestudź, przelej na sitko wyłożone ściereczką i odciśnij, żeby został lekko wilgotny. Mak niemielony gotuj 5 minut w 3 szklankach wody, odsącz przez 20 minut i zmiel dwa razy.
4. **Wymieszaj mak z bakaliami**
   Wymieszaj mak z syropem i wanilią, dodaj rodzynki i posiekane orzechy.
5. **Dodaj pszenicę**
   Na końcu wmieszaj przestudzoną pszenicę i spróbuj.
6. **Schłodź kutię**
   Schłodź kutię pod przykryciem w lodówce przez kilka godzin. Przed podaniem spróbuj jeszcze raz i w razie potrzeby dosłodź syropem.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis