4 Δεκεμβρίου 2015

Βαρβάρα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

500 γραμμάρια σιτάρι αποφλοιωμένο βιολογικό (είναι πολύ οικονομικό)

250 γραμμάρια ζάχαρη κρυσταλλική (εγώ βάζω καστανή)

1 χούφτα σταφίδες ελληνικές

3 κουταλιές αλεύρι

50 γραμμάρια σουσάμι

κανέλα, καρύδια για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Πλένουμε το σιτάρι με παγωμένο νερό πάρα πολύ καλά μέχρι το νερό που βγαίνει να είναι καθαρό.

Για να φουσκώσουμε το σιτάρι έχουμε δύο επιλογές.

Παραδοσιακά το μουλιάζουμε από βραδύς. Αν δεν προλάβουμε μπορούμε να ρίξουμε στο σιτάρι καυτό νερό και να το αφήσουμε να μουλιάσει για μόλις 3 ώρες.

Είναι έτοιμο για μαγείρεμα.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το σιτάρι και 3 λίτρα νερό. Βράζουμε περίπου για μισή ώρα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και τις σταφίδες και αφήνουμε ακόμα πέντε λεπτά.

Πάμε τώρα να χυλώσουμε τη σούπα. Σε ένα τηγανάκι βάζουμε το αλεύρι σε δυνατή φωτιά και καβουρδίζουμε μέχρι να αρχίσει να παίρνει χρώμα. Αυτό γίνεται σε περίπου ένα λεπτό. Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα άλλο δοχείο και προσθέτουμε λίγο παγωμένο νερό μέχρι να διαλυθεί. Προσοχή δεν βάζουμε ζεστό νερό για να μην “κόψει” το αλεύρι. Αφού διαλυθεί, το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το σιτάρι και ανακατεύουμε.

Καβουρδίζουμε με τον ίδιο τρόπο και το σουσάμι και βάζουμε τη μισή ποσότητα μέσα στη σούπα.

Η Βαρβάρα μας είναι έτοιμη. Δεν πρέπει να έχει χυλώσει πάρα πολύ γιατί στην πορεία πήζει κι άλλο.

Σερβίρουμε σε μπολ με κανέλα, καρύδια και το υπόλοιπο σουσάμι.

Αυτή είναι μια απλή εκδοχή. Παραδοσιακά η Βαρβάρα φτιάχνεται με 9 υλικά, οπότε μπορούμε ανάλογα με το γούστο μας να ρίξουμε μέσα αποξηραμένα σύκα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, ρόδι, αμύγδαλα ή κομμάτια μήλου.