


---

## 262. Kutia w pieczonych jabłkach / Kutia in roasted apples



### Sprawdzony przepis na kutię w pieczonych jabłkach

W każdym domu na wigilijnym stole pojawiają się różne przysmaki z dodatkiem maku. W naszym rodzinnym domu króluje kutia. W tym roku naszą wegańską wersję, w której miód zastąpiliśmy melasą z karobu, a glutenową pszenicę, brązowym, okrągłym ryżem, serwujemy w pieczonych jabłkach. To takie małe ale równie pyszne, co polskie odstępstwo od tradycji. Po melasę najlepiej udajcie się do Bakra, a jak macie ochotę, podzielcie się tym przepisem z anglojęzycznymi znajomymi, dla których [Translab](#) przygotowało angielskie napisy w odcinku.

 Families have various delicacies with poppy seeds on Christmas Eve. In ours, kutia reigns supreme. This year our vegan version is served in baked apples. Carob molasses replaces honey and brown round rice is there instead of wheat. It is a small but delicious and Polish deviation from the tradition. It is best to buy molasses from Bakra. If you want to share the recipe with your English-speaking friends, [Translab](#) has prepared English subtitles for the episode for them.

Czas / Time: 1 godzina + czas moczenia maku

Ilość / Amount: ok. 12 jabłek / 1 hour + poppy seed soaking time

#### Składniki / Ingredients:

- 12 jabłek / 12 apples
- 200 g maku / poppy seeds
- 1/2 szklanki brązowego okrągłego ryżu / 1/2 glass brown round rice
- 50 g suszonej żurawiny / dried cranberries
- 50 g orzechów włoskich i migdałów / walnuts and almonds
- 4 łyżki melasy z karobu / 4 tablespoons carob molasses
- 2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej / 2 tablespoons candied orange peel
- 1 łyżka oleju do posmarowania jabłek / 1 tablespoon oil for greasing the apples
- 200 ml wody / 200 ml water
- 1 szczypta soli / Pinch of salt
- 12 połówek orzechów włoskich do dekoracji / 12 halves of walnuts for decoration

#### Sposób przygotowania / Instructions:



### Kutia w pieczonych jabłkach w wegańskim wydaniu

Przygotowanie wegańskiej kutii rozpoczynamy od tego, że mak moczymy przez 8 do 10 godzin. Ryż zalewamy wodą i gotujemy wraz ze szczyptą soli pod przykryciem na małym ogniu aż wchłonie wodę. Siekamy orzechy i prażymy na patelni. Żurawinę przelewamy wrzątkiem. Jabłka wydrążamy i smarujemy na zewnątrz olejem. Następnie odlewamy wodę z maku i odsączamy go

---

na sicie, po czym bardzo dokładnie miksujemy lub kilkakrotnie przepuszczamy przez maszynkę do mielenia. Wszystkie składniki kutii dokładnie mieszamy i nadziewamy nią jabłka. Każde z nich dekorujemy połówką orzecha włoskiego. Nastawiamy piekarnik na 180 C i pieczemy aż zmiękną, ale nie będą się jeszcze rozpadać. Taki sposób podania kutii w pieczonych jabłkach nam bardzo odpowiada, gdyż jest delikatniejsza i lekko kwaskowa w smaku i pięknie prezentuje się na świątecznym stole. Smacznego i na zdrowie!

Sprawdź także inne przepisy na potrawy wigilijne, np. [pierogi bezglutenowe ruskie](#).



Soak the poppy seeds for 8 to 10 hours. Pour water over rice and simmer it with a pinch of salt with the lid on until it absorbs the water. Chop the nuts and roast them in a pan. Pour boiling water over the cranberries. Core the apples and grease them with oil on the outside. Then, drain the poppy seeds in a sieve. After that, blend them thoroughly or put them through a grinder several times. Mix all the ingredients of kutia thoroughly and stuff apples with it. Decorate each of them with half of a walnut. Set the oven to 180 C and bake them until they soften, but don't let them fall apart. We like this way of serving kutia a lot, as it becomes more delicate and slightly sour. What is more, it looks beautiful on the Christmas table. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>