

ALBUMINSKA SKUTA - RIKOTA



Ingredients:

- 1 l primarne sirotke
- 100 ml fermentirane sekundarne sirotke (ali 1 žlička citronske kisline ali 2 žlički limoninega soka)
- 200 ml svežega polnomastnega mleka

Beseda "ricotta" pomeni drugič segreta. Albuminska skuta je zelo bogata z beljakovinami. Pripravljena je iz sirotke, ki je stranski produkt pri pripravi kefirjevega sira.

Fermentirana sekundarna sirotka:

Za pomoč pri izločanju beljakovin dodamo fermentirano sekundarno sirotko, ki za razliko od primarne še bolj pripomore pri krepitvi imunskega sistema in ima čistilne lastnosti. Za pripravo fermentirane sekundarne sirotke je potrebno primarni sirotki, ki jo pridobimo pri pripravi kefirjevega sira, dodati mlečnokislinske bakterije, zaradi katerih pride do fermentacije. Fermentirano sekundarno sirotko oziroma kisavo lahko shranjujemo dalj časa kot primarno, vsebuje zelo malo beljakovin. Stimulira delovanje ledvic in pomaga pri razstrupljanju telesa ter spodbuja prebavo. Poleg tega ta probiotik deluje antibakterijsko in protiglivično.

Za pripravo albuminske skute iz kozjega ali ovčjega mleka ne potrebujemo fermentirane sekundarne sirotke, saj pride do izločanja beljakovin že s segrevanjem primarne sirotke nad 90 °C. Pri kravjem mleku do tega ne pride tako hitro, če ne dodamo kisave. Če te nimamo, lahko uporabimo citronsko kislino ali limonin sok.

Domača rikota

Albuminska skuta šteje med najbolj kakovostne sire. Vsebuje koristne beljakovine in skoraj nič kazeina, na katerega so mnogi občutljivi. Vendar pazite, če v postopku priprave tega sira dodamo

mleko, bo sir vseboval kazein.

Primarni sirotki dodamo mleko, segrejemo na 92 °C in tik pred vretjem dodamo kisavo. Na površini sirotke lahko vidimo, kako se nabira albuminska skuta. Vse skupaj s pomočjo Kefirke posode precedimo. Večina sirotke bo hitro odtekla, preostanek pa pustimo, da se vsaj 24 ur dobro odceja.

Če sirotki ne dodamo mleka, bo nastalo manj albuminske skute, vendar je njena kakovost resnično najboljša.

Albuminsko skuto lahko postrežemo kot sladico ali v slanih jedeh. Ker je hitro pokvarljiva, ji lahko dodamo sol, če jo želimo shraniti v hladilniku nekaj dni.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s siri najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



[Posoda za sir](#)

[Kupite na Kefirko.com](https://kefirko.com)



Morska sol

[Kupite na Kefirko.com](https://kefirko.com)