

Bliny z rybami i kawiozem

Bliny to potrawa pochodząca z Rosji. Oryginalnie robi się je z mąki gryczanej, my proponujemy je w wersji z mąki razowej, ze śmietaną, marynowanym śledziem, wędzonym łososiem i kawiozem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

Bliny

140 g mąki razowej

1 opakowanie suszonych drożdży (ok. 7 g)

1/4 łyżeczki soli

1 łyżeczka drobnego cukru

175 ml letniej wody

1 jajko, białko oddzielone od żółtka

175 ml letniego, chudego mleka

1 łyżka stopionego masła

Przybranie

120 ml dobrze schłodzonej śmietany

50 g czarnego kawioru z taszy

150 g marynowanych filetów śledziowych, odsączonych z zalewy
75 g wędzonego łososia
szczypiorek
cząstki cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę, drożdże, sól i cukier w dużej misce. Zrobić niewielkie zagłębienie pośrodku, wlać do niego ciepłą wodę, dodać żółtko. Wymieszać wszystkie składniki, następnie wyrabiać ciasto, aż będzie gęste i gładkie. Przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce na 1–1 i 1/2 godziny, żeby podwoiło objętość.

2) Dodać letnie mleko. Wymieszać ciasto (powinno uzyskać konsystencję gęstej śmietany). Ponownie przykryć je folią i odstawić w ciepłe miejsce na 1/2–1 godzinę, aż na powierzchni zaczną się pojawiać pęcherzyki gazu.

3) Pokroić marynowane śledzie i wędzonego łososia w paski szerokości 1 cm i długości 4 cm. Przykryć i włożyć do lodówki.

4) Kiedy ciasto na bliny będzie gotowe, rozgrzać piekarnik do temperatury 150°C. Ubić biało na sztywną pianę, dodać do ciasta. Delikatnie wymieszać.

5) Roztopić trochę masła na teflonowej patelni o grubym dnie. Nakładać po 2–3 łyżki ciasta, tak żeby bliny miały średnicę 7,5 cm. Smażyć je na średnim ogniu około 2 minut, aż pokryją się pęcherzykami i lekko zetną. Odwrócić łopatką na drugą stronę i smażyć kolejne 2 minuty, aż spody się zarumienią. Gotowe bliny przechowywać w ciepłym piekarniku, żeby nie ostygły podczas smażenia kolejnych. Ciasta powinno wystarczyć na 18 sztuk.

6) Kiedy wszystkie bliny będą już gotowe, nałożyć na środek każdego po łyżeczkę śmietany, a następnie 6 z nich przybrać kawiozem z taszy, kolejne 6 – paskami wędzonego łososia, a

pozostałe – marynowanym śledziem. Ułożyć bliny na dużym półmisku, posypać posiekanym szczypiorkiem i podawać z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 365 kcal, 22 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 31 g węglowodanów (w tym 9 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock