Bliny z rybami i kawiorem

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 kawiorem.

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 150ºC. Ubić białko 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 łyżeczce śmietany, a następnie 6 z nich przybrać kawiorem 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