Bułeczki marchewkowe

Przepyszne bułeczki można podać na drugie śniadanie jako zdrową przekąskę lub jako dodatek do głównego dania. Drożdżowe ciasto zawdzięcza swój smak purée z marchwi, a tarta marchew i cebula dymka nadają mu kolor i sprawiają, że pieczywo miło chrupie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

16 bułeczek

SKŁADNIKI:

380 g marchewki
400 g mąki
2 łyżeczki soli
1 torebka suszonych drożdży
125 ml chudego mleka
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
około 150 g mąki razowej
4 cebulki dymki, pokrojone w bardzo cienkie plasterki
1 jajko, rozmącone

PRZYGOTOWANIE:

1) Drobno posiekać 250 g marchewki, a resztę grubo zetrzeć. Odłożyć utartą marchewkę, a posiekaną gotować 12–14 minut w minimalnej ilości wrzątku, aż będzie miękka. Odlać i utrzeć na purée w mikserze albo utłuc. Przełożyć do sitka i wycisnąć jak najwięcej płynu, ale nie przecierać marchewki przez sitko.

2) Wymieszać mąkę, sól i drożdże. Podgrzać lekko mleko wymieszane ze 125 ml wody. W dużej misce wymieszać purée marchewkowe, mleko z wodą i oliwę. Dodać mąkę z drożdżami i wyrobić bardzo miękkie ciasto. Stopniowo dodawać mąkę razową. Wyrobić starannie miękkie ciasto i uformować z niego kulę.

3) Zagniatać ciasto na lekko poprószonej mąką stolnicy 10 minut, aż zrobi się jednolite, lecz wciąż będzie miękkie i nieco wilgotne. Lekko nasmarować oliwą dużą miskę i przełożyć do niej ciasto. Przykryć folią spożywczą i umieścić w ciepłym miejscu, by ciasto wyrosło i dwukrotnie powiększyło swoją objętość – potrwa to około 2 godzin.

4) Nasmarować 2 głębokie okrągłe blachy o średnicy 20 cm i wyłożyć ich dna nasmarowanym papierem do pieczenia. Zagniatać ciasto ponownie przez 2 minuty, trochę rozpłaszczyć. Posypać utartą marchewką i dymką, a potem zagniatać, aż warzywa wymieszają się z ciastem. Jeśli zrobi się zbyt miękkie, należy poprószyć je odrobiną mąki i zagniatać, aż cała wymiesza się z ciastem.

5) Przekroić ciasto na połówki, a każdą z nich na 8 równych części. Ugnieść z nich kulki i ułożyć je w przygotowanych blachach, po jednej w środku, a pozostałe dookoła. Przykryć czystą ściereczką (folia spożywcza może przylepić się do ciasta) i odstawić do wyrośnięcia na godzinę, aż kulki dwukrotnie zwiększą objętość.

6) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Posmarować bułeczki odrobiną rozmąconego jajka. Piec około 30 minut, aż się przyrumienią. Sprawdzić, czy bułeczki są upieczone: wyjąć

jedną z nich z blachy i postukać w podstawę. Jeśli wyda pusty odgłos, to znaczy, że jest gotowa. Jeśli nie, trzeba włożyć ją do piekarnika jeszcze na 5 minut i ponownie sprawdzić.

7) Wyjąć bułeczki z blach i przełożyć na metalową kratkę, by ostygły. Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Można je przechowywać w szczelnym pojemniku 2 dni lub zamrożone przez 3 miesiące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułeczka zawiera: 140 kcal, 5 g białka, 2 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 28 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock