

Cebulowe paluszki chlebowe

Paluszki ze smażoną cebulą mają bogatszy smak i ładnie wyglądają.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

12 sztuk

SKŁADNIKI:

ciasto na 2 pizze
mąka, do oprószania
2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, pokrojone w bardzo cienkie talarki
gruboziarnista sól i mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować oliwą dwie duże blachy do pieczenia. Rozwałkować lub rozłożyć ciasto na blacie oprószonym mąką tak, by powstał prostokąt o wymiarach 30 x 15 cm. Pokroić na 12 równych kawałków długości 15 cm, delikatnie je skręcić i ułożyć na blachach. Przykryć folią spożywczą posmarowaną oliwą i odstawić na godzinę w ciepłe miejsce, do wyrośnięcia.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę, smażyć 12 minut na średnim ogniu, aż będzie miękka i przyrumieniona.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Jedną kratkę umieścić jak najniżej, a drugą jak najwyżej.

4) Nałożyć cebulę na przygotowane paluszki, uważając, aby nie spłaszczyć ciasta. Oprószyć je odrobiną soli i pieprzu.

5) Piec paluszki 16 minut; w połowie pieczenia zamienić blachy miejscami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 138 kcal, 3 g białka, 4 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 24 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,2 g soli