Chleb kukurydziany z marchewką

Dodatek startej marchewki sprawia, że zwykły chleb kukurydziany staje się zdrowszy i bardziej pożywny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

9 kawałków

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju roślinnego
280 g błyskawicznej polenty
45 g mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
2 łyżki drobnego cukru
1 łyżeczka soli
435 ml maślanki
1 duże jajko, lekko ubite
2 marchewki, obrane i drobno starte

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wlać olej do formy do pieczenia o wymiarach 20 x 20 cm. Wstawić ją na 5 minut do piekarnika, aby tłuszcz się rozgrzał.

2) Połączyć w dużej misce polentę z mąką, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, cukrem i solą. Dodać maślankę, jajko i marchewkę, wymieszać. Wlać ostrożnie gorący olej. Starannie wymieszać ciasto i przełożyć do formy.

3) Piec chleb około 25 minut. Wetknąć w niego drewniany patyczek, aby sprawdzić, czy pieczywo jest gotowe (po wyjęciu powinien być czysty). Odstawić na 10 minut, a następnie wyjąć z formy. Pokroić, dopiero gdy przestygnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 200 kcal, 6 g białka, 5 g tłuszczów, 0,7 g tłuszczów nasyconych, 33 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1,1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock