# Chrupiąca bułka francuska

Bułkę należy wyłożyć na metalową kratkę lub na ściereczkę, żeby ostygły. Można ją kroić najwcześniej po 20 minutach od wyjęcia z piekarnika.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Trudne

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

60 minut

**LICZBA PORCJI:**

16 kromek

---

**SKŁADNIKI:**

1 opakowanie (7 g) drożdży instant
1 szklanka ciepłej wody
2 łyżki cukru
2 łyżki oleju
1 i 1/2 łyżeczki soli
375 g mąki
mąka kukurydziana, do posypania
1 białko
1 łyżeczka zimnej wody

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozpuścić drożdże w ciepłej wodzie w dużej misce. Dodać

cukier, olej, sól oraz 250 g mąki. Ucierać mikserem, aż składniki się połączą. Podczas
ucierania dodawać po trochu mąki, aż ciasto będzie odpowiednio gęste.

2) Wyłożyć ciasto na blat oprószony mąką. Zagniatać 6–8 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.
Włożyć je do natłuszczonej miski i obtoczyć
starannie w tłuszczu, żeby nie wysychało podczas
wyrastania.

3) Przykryć i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym
miejscu, mniej więcej na godzinę. Ponownie zagnieść ciasto i z powrotem włożyć je do miski. Przykryć i pozostawić na 30 minut, aby wyrosło.

4) Jeszcze raz zagnieść ciasto i wyłożyć na blat oprószony mąką. Uformować wałek długości 40 cm i średnicy 6 cm. Posypać blachę do pieczenia mąką kukurydzianą. Ułożyć ciasto na blasze. Przykryć i pozostawić do wyrośnięcia mniej więcej na 25 minut.

5) Wymieszać białko z zimną wodą. Posmarować
ciasto. Zrobić ostrym nożem równoległe, ukośne
nacięcia na bułce. Piec bułkę 25–30 minut w temperaturze 190°C, aż się przyrumieni. Wyjąć z blachy na metalową kratkę i pozostawić na kilkanaście minut do ostygnięcia.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kromka zawiera: 109 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 225 mg sodu, 20 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*