Domowy chlebek kukurydziany

W tym chlebku o pięknej żółtej barwie wyczujemy smak suszonych pomidorów, kukurydzy i zielonej papryki. To wspaniały dodatek do zup, przystawek, mięsa i drobiu z grilla oraz sałatek. Można go też pokroić na kwadratowe kawałki, a każdy nadziać chudym serkiem kremowym i kruchymi, surowymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

60 g suszonych pomidorów
100 g mąki
100 g mąki kukurydzianej
1 łyżka proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli
1 duże jajko
200 ml chudego mleka
3 łyżki oleju kukurydzianego
200 g purée z kukurydzy z puszki
1 mała zielona papryka, pokrojona w kostkę
1 łyżka sezamu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć suszone pomidory do małej żaroodpornej miski i zalać wrzątkiem. Odstawić na 30 minut do namoczenia, aż zrobią się miękkie. Starannie odsączyć i wytrzeć papierowymi ręcznikami, a następnie pokroić na małe kawałki.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Nasmarować głęboką, kwadratową blachę o boku 18 cm i wyłożyć jej dno pergaminem, który również należy nasmarować. Odstawić.

3) Wymieszać w dużej misce mąkę pszenną i kukurydzianą, proszek do pieczenia i sól. W innej misce rozmącić jajko, dodać mleko, olej i purée kukurydziane. Dobrze wymieszać. Dodać suche składniki, namoczone pomidory i paprykę. Starannie wyrobić. Wlać ciasto do nasmarowanej blachy i posypać sezamem.

4) Piec 25–30 minut, aż chlebek dobrze wyrośnie i się przyrumieni. Sprawdzić, czy jest dobrze upieczony, nakłuwając długim patyczkiem, który po wyciągnięciu powinien być suchy. Jeśli na patyczku zostanie trochę ciasta, należy piec chlebek jeszcze 5 minut i sprawdzić po raz kolejny.

5) Odstawić chlebek w blasze na 15 minut do ostygnięcia, następnie wyłożyć go na metalową kratkę. Podawać na ciepło lub na zimno, pokrojony na kwadratowe porcje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 200 kcal, 5 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock