

Donaty ziemniaczane z wiórkami marchwiowymi

Donaty to klasyczna amerykańska odmiana naszych pączków, z dziurką w środku. W tym przepisie dodajemy do nich wiórki z marchewki, które są dobrym źródłem beta-karotenu, przeciwutleniacza chroniącego organizm przed chorobami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

18

SKŁADNIKI:

2 i 1/2 szklanki mąki pszennej
4 łyżeczki proszku do pieczenia
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
2 duże jajka
1 szklanka purée ziemniaczanego o temperaturze pokojowej
3/4 szklanki drobno startej marchewki
1/4 szklanki chudego mleka
2 łyżki oleju

1/2 szklanki cukru

6 szklanek oleju do smażenia

cukier puder lub cukier zmieszany z cynamonem

PRZYGOTOWANIE:

1) W średniej misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, sól, cynamon i gałkę muszkatołową.

2) W dużej misce lekko ubić jajka. Dodać ziemniaki, marchewkę, mleko, olej i cukier. Zmiksować na jednolitą masę. Wsypać mąkę z dodatkami i zmiksować na gładkie ciasto, miękkie i lekko kleiste. Przykryć i wstawić do lodówki na godzinę. Po schłodzeniu ciasto powinno być znacznie mniej kleiste.

3) Wlać 6 szklanek oleju do dużego rondla. Powoli rozgrzać do temperatury 190°C.

4) Lekko oprószyć mąką stołnicę. Rozwałkować ciasto na placek grubości 1–1,5 cm. Wyciąć krążki małą miseczką o średnicy około 7,5 cm, w środku zrobić dziurkę małym kieliszkiem. Zebrać resztę ciasta i ugnieść. Rozwałkować i wycinać następne donaty, aż zużyjemy całe ciasto.

5) Wrzucić 3–4 donaty na gorący olej. Smażyć je 3–4 minuty, często obracając łyżką cedzakową, aż przyrumienią się na brązowo. Wyjąć i ułożyć na talerzu wyłożonym papierem kuchennym, żeby ociekły z tłuszczu. Przed wrzuceniem kolejnej porcji ponownie podgrzać olej do 190°C. Oprószyć gotowe donaty cukrem pudrem lub cukrem wymieszanym z cynamonem. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 donat zawiera: 292 kcal, 3 g białka, 24 g węglowodanów, 20 g tłuszczów, 2 g NNKT, 27 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 250 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock