Owoce w cieście z sezamem

Te smakołyki, chrupkie z zewnątrz i soczyste w środku, przyrządza się błyskawicznie. Uwielbiają je nie tylko dzieci, takie owoce świetnie nadają się na deser po posiłku złożonym z chińskich dań.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 plasterki ananasa w lekkim syropie z puszki
2 łyżki drobnego cukru
2 łyżki sezamu, uprażonego
80 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
olej słonecznikowy do płytkiego smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Odsączyć plasterki ananasa w sitku ustawionym na dzbanku z podziałką. Zachować syrop. Ułożyć 2 warstwy papierowych ręczników na talerzu i nałożyć na nich plasterki. Przykryć

kilkoma warstwami papierowych ręczników, żeby je osuszyć.

2) Przygotować panierkę Wymieszać cukier z sezamem i rozprowadzić na talerzu.

3) W razie potrzeby dopełnić syrop odrobiną zimnej wody do objętości 100 ml. Wsypać mąkę do miski i zrobić zagłębienie w środku. Wlać do niego około połowy syropu. Stopniowo mieszać mąkę z syropem, wyrabiając na jednolite, bardzo gęste ciasto. W razie potrzeby dodać nieco więcej syropu, ucierając starannie, żeby nie było grudek. Dodać resztę syropu i wyrobić gęste ciasto.

4) Nalać około 1 cm oleju na patelnię. Wrzucić łyżeczkę ciasta, żeby sprawdzić, czy olej jest wystarczająco gorący. Ciasto powinno natychmiast zacząć skwierczeć, wyrosnąć i przyrumienić się w ciągu około 30 sekund. Wyjąć łyżką cedzakową i wyrzucić, żeby się nie spaliło.

5) Zanurzyć plasterek ananasa w cieście i obtoczyć go starannie, używając łyżki lub widelca. Ostrożnie wrzucić na gorący olej. Smażyć 30–60 sekund, przewracając na drugą stronę, kiedy ciasto zrobi się puszyste i przyrumieni się na brzegach. Jeśli ciasto jest mocno przyrumienione z jednej strony, a bledsze z drugiej, przewrócić i dosmażyć. Smażyć w taki sposób
po 2 plasterki lub wszystkie 4 naraz, jeśli patelnia jest dostatecznie duża.

6) Wyjąć owoce w cieście łyżką cedzakową, odsączając z tłuszczu. Obtoczyć szybko w cukrze z sezamem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 229 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT),

30 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock