Paluszki serowe z sezamem

Kruche serowe paluszki smakują najlepiej podane zaraz po wyjęciu z piekarnika. Przygotowuje się je z mąki razowej zmieszanej z pszenną z dodatkiem żółtek jajek i świeżo startego parmezanu. Są pożywne, a jednocześnie nie są ciężkostrawne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

40 paluszków

SKŁADNIKI:

85 g razowej mąki
85 g białej mąki chlebowej plus
dodatkowa ilość do rozwałkowania ciasta
1/4 łyżeczki soli
45 g masła
45 g parmezanu, świeżo startego
1 duże jajko
2 łyżki półtłustego mleka
1 łyżeczka papryki w proszku
1 łyżka sezamu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Przesiać mąkę i sól do miski, wrzucić do niej pozostałe na sicie otręby oraz masło. Ucierać, aż mieszanka będzie wyglądać jak tarta bułka. Dodać parmezan.

2) Ubić jajko z mlekiem. Zachować łyżeczkę tej mieszanki, a resztę wymieszać z suchymi składnikami. Ugniatać ciasto na lekko oprószonej mąką stolnicy kilka sekund, aż uzyska gładką konsystencję.

3) Posypać papryką oprószoną mąką stolnicę, a następnie rozwałkować na niej ciasto na kwadrat o boku nieco większym od 20 cm. Przykroić równo brzegi ciasta. Posmarować je zachowaną mieszanką jajka z mlekiem i posypać nasionami sezamu. Przekroić kwadrat na pół, a następnie na paluszki mniej więcej 1-cm. szerokości.

4) Skręcić paluszki w osi podłużnej i ułożyć je na dużej blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem. Końce paluszków docisnąć do pergaminu, żeby nie wyprostowały się podczas pieczenia.

5) Piec 15 minut, aż ciasto lekko się przyrumieni i zrobi się kruche. Upieczone paluszki studzić kilka minut na blasze i podawać ciepłe albo przełożyć na metalową kratkę, żeby zupełnie wystygły. Paluszki można trzymać w szczelnej puszce nie dłużej niż 5 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (2 paluszki) zawiera: 32 kcal, 1 g białka, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 3 g węglowodanów (w tym 0,1 g cukrów), 0,3 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock