

Pudding Yorkshire

Ten pudding jest idealnym dodatkiem do mięsnych potraw i z powodzeniem może zastąpić ziemniaki albo pieczywo.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

225 g cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki

1 łyżeczka soli

1/4 łyżeczki pieprzu

2 łyżki masła

90 g mąki

2 jajka

3/4 szklanki wody

3/4 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Wrzucić cebulę, 1/2 łyżeczki soli i pieprz. Smażyć, mieszając, aż cebula się udusi, ale nie przyrumieni. Nałożyć do ośmiu kokilek. Ustawić kokilki na

blasze.

2) Wymieszać mąkę z resztą soli w dużej misce. Roztrzepać jajka z wodą i mlekiem. Dodać do mąki i wymieszać.

3) Napełnić kokilki masą. Piec 30–35 minut w temperaturze 200°C, aż pudding wyrośnie i się przyrumieni. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 118 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 63 mg cholesterolu, 343 mg sodu, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock