

Puszyste bułeczki popovers

Ciasto na bułeczki popovers należy dobrze zmiksować, a następnie piec na najniższym poziomie piekarnika. Nie otwierać drzwiczek piekarnika przed końcem pieczenia, bo puszyste bułeczki opadną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

9 bułeczek

SKŁADNIKI:

1 i 1/4 szklanki mleka
1 łyżka masła, roztopionego i wystudzonego
125 g mąki
1/4 łyżeczki soli
2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować mleko, masło, mąkę i sól. Dodać jajka, ponownie zmiksować. Wypełnić natłuszczone foremki ciastem do 3/4 wysokości.

2) Piec 15 minut w temperaturze 230°C. Zmniejszyć temperaturę do 180°C. Piec jeszcze 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika nakłuć bułeczki. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 bułeczka zawiera: 99 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 55 mg cholesterolu, 109 mg sodu, 12 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia:Shutterstock