Racuszki

Przygotowywanie racuszków jest łatwe i przyjemne. Doskonale nadają się one zarówno na śniadanie, jak i do herbaty. Podane ze świeżym serkiem śmietankowym i słodkimi, soczystymi jagodami są niezwykle smaczne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

24 racuszki

SKŁADNIKI:

125 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru pudru
1 jajko, roztrzepane
1 łyżka masła, stopionego
150 ml półtłustego mleka
4 łyżeczki oleju słonecznikowego

Do przybrania
100 g czarnych jagód
1 łyżeczka płynnego miodu
100 g malin

200 g chudego serka naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać mąkę do miski i wymieszać z cukrem. Zrobić wgłębienie w mące i dodać jajko, stopione masło i trochę mleka. Wymieszać i dolewać po trochu mleko, żeby powstało dość gęste, gładkie ciasto.

2) Ogrzać duży płytki półmisek w niezbyt gorącym piekarniku. Wyłączyć piekarnik i wyłożyć półmisek ściereczką. Rozgrzać dużą, ciężką patelnię na średnim ogniu i wysmarować ją łyżeczką oleju.

3) Wylewać ciasto na patelnię, tworząc równe, okrągłe racuszki. Zależnie od wielkości patelni powinniśmy smażyć 4–6 placuszków naraz. Koniecznie należy zostawić wokół każdego z nich dość miejsca, żeby dało się je łatwo obracać. Smażyć około 2 minut, aż na powierzchni racuszków pojawią się pęcherzyki.

4) Odwrócić racuszki łopatką na drugą stronę i smażyć kolejne 1–2 minuty, aż się przyrumienią. Przenieść racuszki na przygotowany półmisek, owinąć ściereczką i ustawić w ciepłym miejscu na czas smażenia pozostałych. Przed smażeniem każdej porcji natłuszczać patelnię łyżeczką oleju.

5) Wsypać jagody do miski i wymieszać z miodem. Dodać maliny i lekko rozgnieść owoce, tak aby niektóre pozostały w całości. Podawać racuszki na ciepło z sosem owocowym i serkiem naturalnym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 racuszek zawiera: 55 kcal, 2 g białka, 2 g tłuszczów (w tym

1 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 0,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock