

Булочки из дрожжевого теста

Пироги и
пицца

7

Булочки из дрожжевого теста обычно подают к закускам и салатам. Обдирная мука полезнее белой пшеничной. Кроме того, в ней содержится больше пенных минеральных веществ и практически нет калорий.



20 булочек

Ингредиенты

- 500 г пшеничной муки
- 20 г дрожжей
- 1,5 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 стакан теплой воды

Кроме того:

- растительное масло для смазывания формы
- мука для посыпки

В одной порции: 90 ккал/380 кДж;
белки: 3 г, жиры: 0 г, углеводы: 19 г

Подготовка: 15 мин. + 2 часа
Приготовление: 20 мин.

1. Всыпьте в миску просеянную сквозь сито муку. В центре горки сделайте углубление и покрошите в него дрожжи. Положите сахар, добавьте 4 ст. ложки воды и замесите тесто. Накройте миску полотенцем и на 20 минут поставьте в теплое место.
2. Добавьте оставшуюся воду и соль и замесите однородное тесто. Дайте тесту подойти в течение 45 минут. Когда тесто увеличится в размере в 2 раза, снова замесите его и отставьте в сторону еще на 15 минут.
3. Сформируйте из теста валик и разделите его на 20 одинаковых кусочков. Сделайте из них шарики и выложите их рядом друг с другом в смазанную маслом форму. Накройте емкость полотенцем и на 30 минут поставьте в теплое место.
4. Разогрейте духовку до 200°C. Посыпьте булочки мукой и выпекайте в горячей духовке в течение 20 минут. Готовые булочки подавайте на стол теплыми.

Для разнообразия. Перед тем как поставить булочки в духовку, смажьте верх молоком или посыпьте различными семенами, например: кунжутом, маком, дынными семечками.



Сформируйте из полученного теста валик и разрежьте его на 20 кусочков одинакового размера. Из каждого такого кусочка скатайте небольшой шарик - будущую булочку.



Смажьте маслом жаропрочную форму, а затем выложите в нее будущие булочки. Кладите их рядом друг с другом, но так, чтобы после приготовления они легко отделялись друг от друга.

Инвентарь и посуда

- Круглая металлическая миска
- Сито
- Форма или противень для выпечки
- Разделочная доска
- Набор ножей

Салаты и закуски