

PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Bułeczki pszenne

Instrukcja



CYTAT NA DZIŚ

Chleb pracą nabyty, bywa smaczny i syty.

POLSKIE PRZYSŁOWIE

Drodzy Uczestnicy

Pracowni Gospodarstwa Domowego!

Zabieram Was dziś w dalszą podróż do krainy pieczywa. Proponuję wykonanie najprostszych bułeczek, jakie znam. Zwykłe, puszyste, białe, doskonałe na śniadanie. Najlepiej sprawdzą się jako podstawa zdrowych kanapek. Upieczenie takich bułeczek nie trwa długo, składniki nie są drogie, za to efekt doskonały. Warto umieć je zrobić samemu w domu. To bardzo cenna umiejętność.

Dlatego już teraz myjmy ręce, zakładajmy fartuchy i bierzmy się do dzieła!!!

Składniki:

400 g mąki pszennej

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka drobnego cukru

15 g świeżych drożdży

120 ml ciepłego mleka

175 ml ciepłej wody

Porady

MAKA

Najpopularniejszą mąką jest pszenna. Dostępna jest w każdym sklepie a jej cena nie jest wysoka.

Jeśli jednak chcemy wykonać zdrowsze pieczywo, polecam sięgnąć po białą mąkę orkiszową. Wygląda podobnie jak pszenna, jednak jest bogatsza w składniki odżywcze.

CUKIER

Zamiast tradycyjnego białego cukru możemy użyć cukier trzcinowy. Jest znacznie zdrowszy i mniej szkodliwy niż cukier pozyskiwany z buraków cukrowych.

Najlepszym jednak produktem zastępującym cukier jest miód pszczele.

DODATKI

Jeśli chcemy wzbogacić nasze pieczywo, można do mąki dodać swoje ulubione dodatki, takie jak otręby, pestki różnych nasion, płatki zbóż czy nawet rodzynki lub żurawinę. Takie bułeczki zyskają zupełnie inny charakter

Czynność nr 1.

Drożdże rozcieramy z cukrem tak, by stały się płynne.



Czynność nr 2.

Podgrzewamy mleko tak, by było lekko ciepłe.

Czynność nr 3.

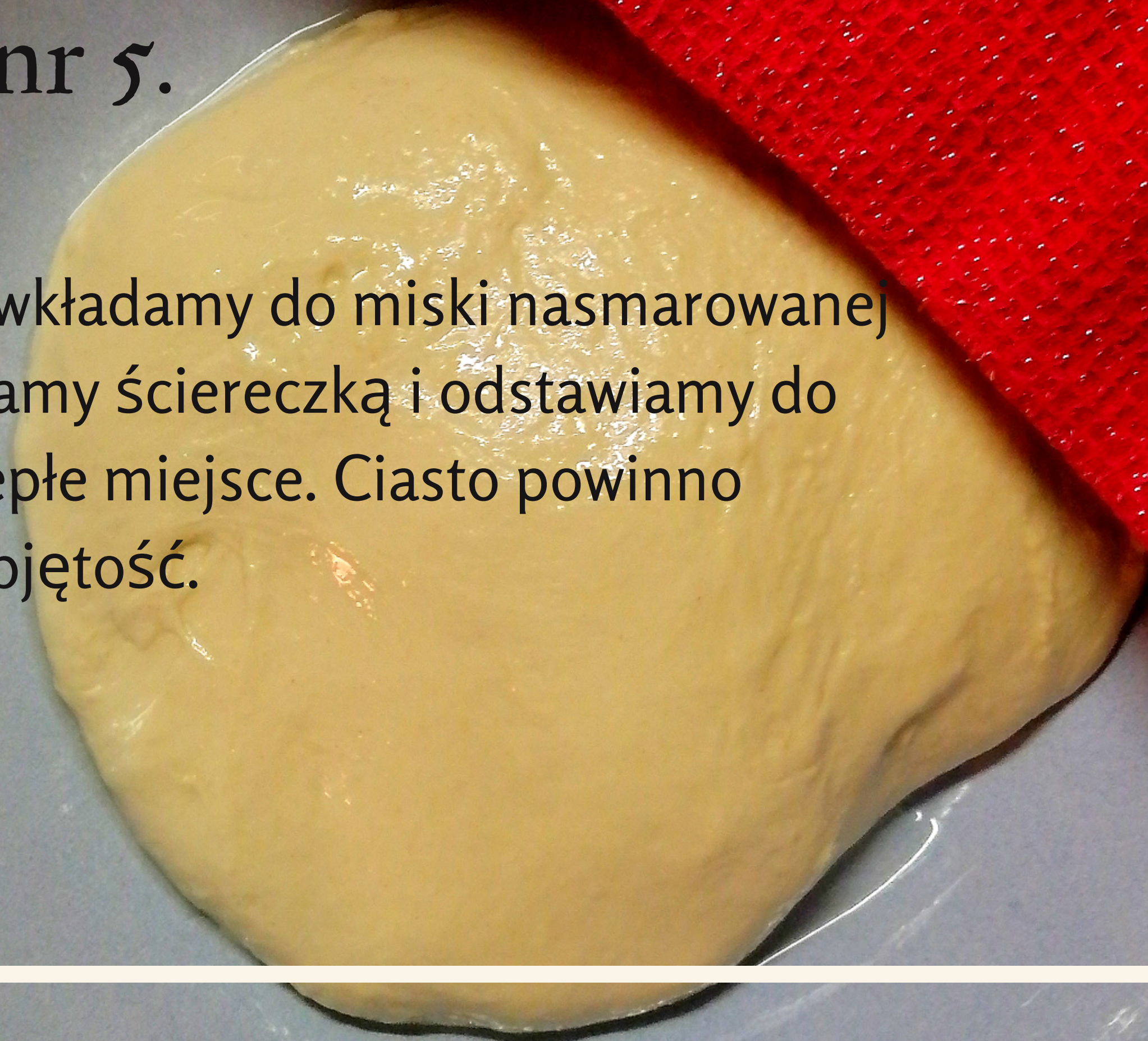
Podgrzane mleko dolewamy do płynnych drożdży, dodajemy łyżeczkę mąki, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 10 minut, do wyrośnięcia.

Czynność nr 4.

Do mąki dodajemy sól, wyrośnięty rozczyn oraz wodę i wyrabiamy ciasto (5 min. przy pomocy robota lub 8 min. ręcznie). Na koniec wyrabiania ciasto powinno delikatnie kleić się do rąk, ale nie być zbyt rzadkie.

Czynność nr 5.

Wyrobione ciasto wkładamy do miski nasmarowanej olejem, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.



Czynność nr 6.

Wyrośnięte ciasto dzielimy na 10 porcji. Z każdej formujemy bułeczkę, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i znowu odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Czynność nr 7.

Wyrośnięte bułeczki nacinamy na krzyż, aby podczas pieczenia nie popękały. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 230 stopni i pieczemy ok. 15 minut, aż się lekko zrumienią.

Czynność nr 8.

Upieczone bułeczki wyciągamy z piekarnika, odstawiamy do wystudzenia a następnie zjadamy ;) wszystkim życzę smacznego!!!