

Domowe bułki do burgerów

Wskazówki

- Czas przygotowania: 150 minut
- 6 bułek
- Wartość odżywcza 1 bułki: 290 kcal \ B-9 g \ T-9 g \ W-43 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna – 2 i 1/2 szklanki (340 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka
- ✓ drożdże świeże – 1/5 opakowania (16 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1/2 szklanki (120 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ masło – 4 łyżki (40 g)
- ✓ żółtko jaja – sztuka do posmarowania
- ✓ mleko 3,2% – 2 łyżki do posmarowania
- ✓ sezam, nasiona – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Masło rozpuść w rondelku, mleko lekko podgrzej.
2. Do miski przesiej mąkę i dodaj sól. W osobnej miseczce wymieszaj drożdże, cukier, część mleka i łyżkę mąki. Odstaw na 5 min., aż drożdże zaczną pracować.
3. Do mąki dodaj jajo, rozrobione drożdże, resztę mleka. Zmiksuj (używam miksera z hakami).
4. Dodaj rozpuszczone masło i dalej miksuj (łącznie ok 10 minut).
5. Ciasto przełóż do czystej miski, przykryj ściereczką i odstaw na 1h do zimnego piekarnika (albo inne miejsce bez przeciągów). Po tym czasie przełóż je na blat lekko podsypany mąką. Podziel na 6 równych kawałków, uformuj bułki, ułóż na papierze do pieczenia i przykryj ściereczką. Odstaw na 30 minut.
6. W szklance rozbij żółtko i mleko. Wyrośnięte bułki posmaruj, posyp sezamem i piecz w 180C, (grzanie góra dół) przez 23 minuty. Odstaw do przestudzenia.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowe-bulki-do-burgerow/>