

Mięciutkie bułki do domowych fastfoodów

Wskazówki

- Czas przygotowania: 130 minut
- 8 bułek
- Wartość odżywcza 1 bułki: 291 kcal \ B-9 g \ T-9 g \ W-43 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g bułki: 280 kcal \ B-9 g \ T-9 g \ W-41 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna typ 550 – 3 i 1/2 szkl. (450 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ woda – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ cukier – 1 łyżka (12 g)
- ✓ drożdże instant – 1 opakowanie (7 g)
- ✓ olej – 5 łyżek (50 g)
- ✓ jajko – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka
- ✓ sezam do posypania – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Mleko i wodę lekko podgrzej. Wymieszaj z drożdżami i cukrem.
2. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, olej, 1 całe jajko i 1 białko (żółtko odłóż). Wlej rozrobione drożdże.
3. Przez około 10 minut wyrabiaj ręcznie lub przy pomocy robota kuchennego – sama używam mikser z hakami i daje radę.
4. Ciasto będzie się lekko kleić. Przetóż je do czystej miski, przykryj ściereczką i odstaw w miejsce bez przeciągów. Polecam wyłączyć piekarnik.
5. Po godzinie przetóż ciasto na blat lekko podsypyany mąką. Chwilę wyrabiaj i podziel na 8 równych kawałków. Z każdego uformuj bułkę i wyłóż na blaszkę z papierem do pieczenia. Odstaw na 30 minut do wyrośnięcia.
6. W międzyczasie możesz przygotować dodatki z którymi podasz bułki.
7. Żółtko wymieszaj z odrobiną mleka. Posmaruj wierzch bułek i posyp sezamem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 190C (górze dół) przez około 23-25 minut. Bułki mają lekko się zrumienić.
8. Podaj z ulubionymi dodatkami ❤️

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/mieciutkie-bulki-do-domowych-fastfoodow/>