

Domowy kebab w bułce

Wskazówki

- Czas przygotowania: 80 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 604 kcal \ B-29 g \ T-18 g \ W-80 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bułki: 438 kcal \ B-13 g \ T-12 g \ W-69 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna np. tortowa - 2 i 1/2 szkl. (350 g)
- ✓ drożdże instant – 1 opakowanie (7 g)
- ✓ mleko 3,2% – 3/4 szklanki (175 g)
- ✓ cukier – 1 płaska łyżeczka (3 g)
- ✓ masło – 3,5 łyżki (35 g)
- ✓ sól – 1 płaska łyżeczka
- ✓ jajo – 1 sztuka do posmarowania
- ✓ sezam, nasiona – do posypania

Przykładowe dodatki:

- ✓ piersi kurczaka – 2 sztuki (ok 250 g)
- ✓ przyprawa do gyrosa – 1 łyżeczka
- ✓ masło klarowane lub oliwa – 1 łyżeczka
- ✓ pomidory – 2 średnie sztuki
- ✓ ogórek konserwowy – 3 sztuki
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki
- ✓ czerwona cebula – 1 mała sztuka
- ✓ jalapeno w plastrach – 12 sztuk
- ✓ sałata lodowa – 1/2 sztuki
- ✓ sos czosnkowy

Przygotowanie

1. W misce wymieszaj drożdże, cukier i połowę ciepłego (ale nie za gorącego) mleka. Odstaw na około 5 minut. Dodaj część mąki, masło (powinno być miękkie, dlatego lepiej je wcześniej wyjąć z lodówki), sól i resztę mleka. Przy pomocy dłoni zagniataj ciasto i w trakcie stopniowo dodawaj mąkę. Jeśli będzie taka potrzeba, dodaj odrobinę wody. Ciasto przełóż do miski lekko wysmarowanej tłuszczem. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 40 min. (najlepiej do zamkniętego, nienagrzanego piekarnika).
2. Kiedy podwoi swoją objętość, wyrób, podziel na dwa kawałki, zrób kule i rozwałkuj. Następnie delikatnie natnij, posmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp sezamem i odstaw do wyrośnięcia na 15 minut.
3. Piecz w 220C przez ok 15-20 min (aż się zrumieni). Przystudź, przekrój, natnij wewnątrz (ostrożnie) i podaj z dodatkami.
4. Dodatki najlepiej przygotować w trakcie wyrastania ciasta: Kurczaka dopraw przyprawą do gyrosa lub inną ulubioną i przesmaż. Warzywa opłukaj i pokrój na mniejsze kawałki. Pamiętaj: możesz dodać dowolne, ulubione dodatki. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia i miejsce w bułce 😊