

Wiosenna sałatka z tuńczyka i awokado w domowych bułkach



BABECZKA35



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Rozczyn:

drożdże świeże	2.5 dag
cukier	1 łyżeczka
mleko ciepłe	0.5 szklanki
mąka tortowa	2 łyżki

Ciasto:

mąka tortowa	2 szklanki
sól	1 łyżeczka
jajko	1 sztuka
mleko ciepłe	0.5 szklanki

Dodatkowo:

mąka pszenna	4 łyżki
żółtko jajek	1 sztuka
masło	1 łyżeczka

Sałatka:

awokado	1 sztuka
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
jajka ugotowane na twardo	4 sztuki

rzodkiewka	0.5 łyżeczka
szczypiorek	0.5 łyżeczka
jogurt grecki	4 łyżki
sól	1 szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
sok z cytryny	1 mililitr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zaczynamy od bułek.

1. Rozczyn: Drożdże rozcieramy z cukrem, ciepłym mlekiem i mąką. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 15 minut, żeby rozczyn „ruszył”.

2. Ciasto: Do mąki wsypujemy sól, wbijamy jajko, dodajemy rozczyn i stopniowo wlewając ciepłe mleko zagniatamy ciasto (możemy nie zużyć całego mleka, wlewamy na wycucie). Następnie ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

3. Formowanie: Gdy ciasto wyrośnie dzielimy je na cztery równe części, z każdej części toczymy gruby wałek i formujemy kółko. Układamy na blasze posmarowanej cieniutko masłem i smarujemy obficie roztrzepanym żółtkiem. Między bułkami zachowujemy odstępy ponieważ znacznie urosną. Odstawiamy jeszcze na około 15 minut w ciepłe miejsce żeby podrosły.

4. Pieczenie: Wyrośnięte bułki pieczemy w temperaturze 180 stopni do zrumienienia przez około 40-45 minut. Upieczone dokładnie studzimy.

Gdy bułki się pieką wykonujemy sałatkę:

1. Awokado (powinno być lekko twarde) obieramy lub wydrążamy łyżką (pestkę usuwamy) kroimy w kostkę i skrapiamy sokiem z cytryny. Ugotowane jajka obieramy ze skorupki i również kroimy w kostkę. Rzodkiewki oczyszczamy, myjemy i osuszamy, następnie kroimy w kostkę. Szczypiorek płuczemy i dokładnie płuczemy, siekamy dość drobno. Tuńczyka dokładnie odsączamy z zalewy.

2. Wszystkie składniki przekładamy do miski, dodajemy jogurt naturalny, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem i delikatnie mieszamy.

Teraz podajemy.

1. Bułki rozcinamy na pół, nakładamy obficie sałatki i podajemy.

2. Smacznego życzę.