

Buteczki śródziemnomorskie



Autor: **anetas197601**
Przepisów: **255** Ocena: **8523**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 20 dkg mąki pszennej
- 10 dkg mąki żytniej pełnoziarnistej
- 10 dkg mąki pszennej pełnoziarnistej lub orkiszowej
- 1/2 szklanki otręb owsianych
- 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
- 50 g drożdży + szklanka letniej wody + łyżeczka cukru
- 2 łyżki dobrej oliwy
- 1 łyżeczka soli
- 1 czerwona papryka
- ok. 18 czarnych oliwek
- 1 cebula
- garść słonecznika
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka czarnuszki
- zmielić w młynku po 2 łyżeczki: oregano, tymianku, majeranku, i 1 łyżeczkę rozmarynu
- ok. szklanka letniej wody

Sposób przygotowania:

- 1 Paprykę, cebulę i oliwki pokroić. W szklance letniej wody rozpuścić drożdże i cukier. Do miski wsypać wszystkie suche składniki, dodać wodę z drożdżami oraz paprykę, cebulę i oliwki. Wszystko razem wyrobić mikserem z hakami. W razie potrzeby dodać ok. 1 szklanki wody.



- 2 Wyrobione ciasto odstawić do wyrośnięcia.
Żeby ciasto szybciej wyrosło można miskę przykryć folią spożywczą i odstawić do wyrośnięcia.



- 3 Gdy ciasto wyrośnie na wyłożoną papierem pergaminowym blachę, łyżką wykładać bułeczki.
Odstawić ponownie do wyrośnięcia.
Piec w 180 stopniach 35-40 minut.
Smacznego



- 4 A dzisiaj zrobiłam te bułeczki z dodatkiem żółtego sera pokrojonego w kostkę, kilku pieczarek podsmażonych z cebulką i wyszły równie pyszne. Smakiem bardzo przypominają pizzę.
Smacznego



Twoje notatki do przepisu: