



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Bułeczki jogurtowe

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 15 minut

Liczba porcji: 6 dużych bułek


W 1 bułce:

Wartość energetyczna 290 kcal

Dieta: wegetariańska

Składniki

- 3 szklanki mąki pszennej - 480 g
- 1 saszetka suchych drożdży - 7 g
- 6 pełnych łyżek jogurtu naturalnego - 140 g
- pół szklanki wody - około 125 ml
- 2 łyżki delikatnej oliwy
- po łyżeczce soli i cukru

 Ukryj zdjęcia

Bułki jogurtowe

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Jogurt naturalny wyjmij wcześniej z lodówki.

Dodatkowy czas: pierwsze wyrastanie ciasta - minimum 60 minut oraz wyrastanie bułek przed pieczeniem - 30 minut.

Z podanej porcji składników upiekłam 6 bułek pszennych jogurtowych wielkości średniego grejpfruta.

Do upieczenia bułek pszennych na jogurcie użyłam drożdży suszonych. Możesz też użyć drożdży świeżych. Potrzebujesz wówczas 20 gramów świeżych drożdży. Ze świeżych drożdży należy zrobić zaczyn, co opiszę w dalszej części przepisu. **Bułeczki jogurtowe** zjadam na ciepło, gdy są najbardziej chrupiące. Takie bułeczki podczas rozrywania na pół rozkosznie parują i bosko pachną.

Bułki na jogurcie przepis

Do miski przesiej trzy szklanki mąki pszennej typ. 500. Będzie to 480 gramów mąki. Wsyp łyżeczkę soli i łyżeczkę cukru oraz saszetkę, czyli 7 gramów suszonych drożdży oraz 6 pełnych łyżek jogurtu naturalnego, czyli 140 gramów jogurtu.

Dodaj też pół szklanki ciepłej wody i dwie łyżki oliwy. Wymieszaj ciasto.

Jeśli używasz drożdży świeżych, to musisz zrobić wcześniej zaczyn. Wówczas w małym naczyniu umieść trzy łyżki mąki, łyżeczkę cukru, 4 łyżki ciepłej wody oraz świeże drożdże. Wszystkie składniki należy uszczknąć ze składników podanych w przepisie. Składniki na zaczyn dobrze wymieszaj i rozetrzyj drożdże. Zaczyn przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe i nieprzewiewne miejsce na 15 - 20 minut. Możesz naczynie z zaczynem umieścić w lekko nagrzanym piekarniku (do 35 stopni). Robię tak głównie zimą, gdy temperatura w domu nie przekracza u mnie 21 stopni. Zaczyn powinien się napuszyć i urosnąć. Gotowy zaczyn dodaj do miski z pozostałymi składnikami i wymieszaj.

Z początku ciasto na bułki jogurtowe wyrabiam chwilę dłońmi a następnie przenoszę pod mikser z hakami do ciasta drożdżowego. Ciasto wyrabiaj minimum 5 minut. Pod koniec powinno zamienić się w elastyczną kulę.

Ciasto przenieś do tej samej miski lub do koszyczka do wyrastania chleba i przykryj ściereczką bawełnianą lub folią. Odstaw do wyrastania na minimum godzinę. Najlepiej do lekko nagrzanego piekarnika - temperatura nie wyższa niż 35 stopni. Po godzinie ciasto powinno ładnie urosnąć. Jeśli mam czas, to zostawiam ciasto do wyrastania nawet na dwie godziny.

Ciasto na bułeczki pszenne na jogurcie powinno wyrosnąć nawet trzykrotnie.

Ciasto wyjmij z miski na czystą i suchą stolnicę lub blat. Ciasto na bułeczki jogurtowe nie powinno się kleić. Rozciągnij ciasto i podziel na sześć równych kawałków. Z każdego kawałka uformuj w dłoniach kulkę a następnie lekko ją wydłuż. Bułki układaj na blaszce lekko oprószonej mąką. Zachowaj spore odstępy, ponieważ bułki jeszcze urosną przed pieczeniem.

Bułeczki jogurtowe nacinam od razu bardzo ostrym nożem. Przykrywam je cienką, lekko wilgotną ściereczką bawełnianą i odstawiam w ciepłe miejsce do ponownego wyrastania. Bułki powinny wyrastać minimum 30 minut. Jeśli obawiasz się, że bułki przykleją się do ściereczki, to możesz jej nie używać. Wówczas blaszkę z bułkami trzymaj w ciepłym miejscu bez przeciągów. Nie przykryte niczym bułki mogą podczas wyrastania lekko podeschnąć, jednak nie będzie to problem jeśli przed pieczeniem spryskasz się wodą.

Pod koniec wyrastania bułek zacznij nagrzewać piekarnik. Piekarnik nagrzej do 220 stopni z opcją pieczenia: góra/dół. Na zdjęciu poniżej wyrosnięte już bułki pszenne jogurtowe, zaraz przed włożeniem do pieca.

Wybierz środkową półkę w piekarniku i piecz jogurtowe bułki przez około 15 minut. Powinny jeszcze wyrosnąć i ładnie się zarumienić. Bułki można wyjmować z pieca od razu po upieczeniu.

Gorąco polecam przed samym włożeniem bułek do piekarnika spryskać komorę pieca wodą. Możesz też spryskać wodą same bułki. Ja pod koniec pieczenia otwieram jeszcze piekarnik i szybkim ruchem spryskuję bułki zimną wodą. Polecam użyć do tego butelki z atomizerem. Dzięki temu, że polewasz bułki wodą robią się one bardziej chrupiące i rumiane.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

