



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Domowe bułki

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 20 minut

Liczba porcji: 8 bułek

W 1 bułce:

Wartość energetyczna ..... 240 kcal

Dieta: wegetariańska

### Składniki

- 2,5 szklanki mąki pszennej - 400 g
- 3/4 szklanki ciepłej wody - do 200 g
- saszetka suchych drożdży - 7 g
- 3 łyżki delikatnej oliwy lub oleju
- po płaskiej łyżeczce soli i cukru
- do posmarowania bułek: małe jajko, 2 łyżki maku

Ukryj zdjęcia

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Dodatkowy czas: pierwsze wyrastanie ciasta - 60 minut oraz wyrastanie bułek przed pieczeniem - 20 minut.

Z podanej porcji składników upiekłam osiem bułek pszennych wielkości małej pomarańczy.

**Domowe bułki** pszenne pojawiają się u nas dość często. Głównie dlatego, że szybko i prosto się je robi. Można je posypać makiem, sezamem czy też czarnuszką. Czasem do ciasta dodaję również łyżeczkę ulubionych ziół lub ząbek czosnku wyciśnięty przez praskę.

### Domowe bułki

W jednej misce umieść razem 2,5 szklanki mąki pszennej chlebowej lub mąki zwykłej (z tortowej bułki też wyjdą). Potrzebujesz zatem 400 gramów mąki. Dodaj saszetkę suchych drożdży. Kolejno wsyp po płaskiej łyżeczce soli i cukru. Sypkie składniki wymieszaj dokładnie.

Do miski wlej około 3/4 szklanki lekko ciepłej wody oraz trzy łyżki delikatnej oliwy lub oleju roślinnego. Polecam olej ryżowy lub olej z pestek winogron. Wymieszaj ciasto a następnie zacznij wyrabiać.

Ja na początku ciasto drożdżowe 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 i przykryj ściereczką bawełnianą lub folią i odstaw do wyrastania na pełną godzinę. Najlepiej do lekko nagrzanego wcześniej piekarnika - temperatura nie wyższa niż 35 stopni (piekarnik wyłączony). Po godzinie ciasto powinno ładnie urosnąć.

Ciasto wyjmij z miski na czystą i suchą stolnicę lub blat. Ciasto na bułki domowe nie powinno się kleić. Rozciągnij ciasto i podziel na pół. Potem znowu na pół i jeszcze raz każdy kawałek na pół. Otrzymasz w ten sposób osiem równych kawałków ciasta. Z każdego kawałka uformuj w dłoniach kulkę.

Przygotuj sobie miseczkę z makiem lub sezamem, czy też czarnuszką. W drugiej miseczce rozbełtaj małe jajko. Wystarczy Ci nawet jajko przepiórcze. Jeśli nie możesz jeść jajek, to użyj odrobiny mleka lub nawet oleju.

Każdą bułkę smaruj rozbełtanym jajkiem i posypuj makiem. Polecam użyć do tego pędzelka kuchennego z włosia lub pędzelka silikonowego.

Gotowe bułeczki układaj na delikatnie obsypaną mąką formę lub wyjmowaną szufladę piekarnika. Między bułkami zachowaj minimum 4 cm odstępu.

Foremkę z bułkami odstaw do lekkiego wyrośnięcia na około 20 minut. W tym czasie możesz już nagrzewać piekarnik. Piekarnik nagrzej do 190 stopni z opcją pieczenia: góra/dół. Na zdjęciu poniżej wyrośnięte już bułki pszenne, zaraz przed włożeniem do pieca. Wybierz środkową półkę w piekarniku i piecz domowe bułki przez około 20 minut. Powinny dwukrotnie wyrosnąć i ładnie się zarumienić. Bułki można wyjmować z pieca od razu po upieczeniu.

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

