

Housky se škvarkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 2h 0min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 2h 20min , Porce: 20

2692 kalorií , 15 g cukrů , 15 g tuků , 82 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/housky-se-skvarkami>

Příprava

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, zasypeme cukrem, přikryjeme a necháme kvásek v teple vzejít. Do mísy si připravíme obě mouky se solí, vlijeme kvásek, zbytek mléka a pomalu zpracováváme v hladké kynuté těsto. Po spojení ingrediencí přidáme jemně mleté škvarky – kdo má rád, může nechat hrst celých a těsto opět zpracujeme. Necháme opět v teple cca hodinu kynout. Z těsta tvoříme housky či tvary dle libosti, pomašlujeme je mlékem a posypeme směsí semínek, máku, grilovacího koření – vše opět můžeme libovolně kombinovat. Housky poskládáme na plech vyložený pečícím papírem, přikryjeme utěrkou a necháme ještě asi 30 minut kynout v teple. Po té pečeme v rozehřáté troubě na 180° C asi 20 minut dozlatova.



Ingredience

- ✓ 3/4 kg hladké mouky
- ✓ 50 g pohankové mouky
- ✓ 520 ml mléka
- ✓ 2 lžičky soli
- ✓ 100 g škvarků
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 30 g droždí (kvasnic)
- ✓ hrst lněného semínka
- ✓ hrst slunečnicového semínka
- ✓ hrst máku
- ✓ hrst kmínu
- ✓ lžíce hrubé mořské soli
- ✓ lžíce grilovacího koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Pečivo a produkty domácí pekárny

