

Drożdżowe bułeczki grillowe z ciecierzycy, z dipem musztardowo-jogurtowym

Sezon na grilla uważam za otwarty! To idealny moment na małą kulinarną misję: przygotować coś pysznego, prostego i trochę innego niż zwykle. Bułeczki z ciecierzycy podane z kremowym dipem to świetny pomysł na coś pysznego podczas grillowych spotkań — a wszystko zaczyna się od świeżych Drożdży Babuni . To one dają ciastu lekkość, puszystość i ten domowy, niepowtarzalny efekt.

Składniki:

- 20 g świeżych Drożdży Babuni
- 1 płaska łyżeczka cukru
- ok. 150 ml ciepłej wody (w tym 50 ml do zaczynu)
- 50 ml oleju rzepakowego
- 200 g ciecierzycy z puszki (odsączonej)
- 320 g mąki pszennej + do podsypywania
- ok. 1 łyżeczka soli, do smaku
- pieprz do smaku
- dip miodowo-musztardowy z jogurtem (*koniecznie sprawdź przepis poniżej!*)

Przygotowanie:

Zaczyn drożdżowy

Drożdże rozpuścić w 50 ml ciepłej wody z dodatkiem cukru i 1 łyżki mąki. Wymieszać i odstawić na 10–15 minut, aż zaczyn zacznie pracować i się spieni.

Masa z ciecierzycy

Ciecierzycę odsączyć i zmiksować na gładko z olejem rzepakowym oraz pozostałą wodą. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

Ciasto

Masę przełożyć do dużej miski, połączyć z połową mąki. Następnie dodać zaczyn drożdżowy, wymieszać i stopniowo dodawać resztę mąki, wyrabiać ciasto do momentu, aż stanie się gładkie i elastyczne.

Ciasto można przygotować za pomocą robota.

Pierwsze wyrastanie

Ciasto przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce na około 80 minut, aż podwoi objętość.

Formowanie bułeczek

Wyrośnięte ciasto jeszcze raz zagnieść, podzielić na 12–16 części (wielkość bułeczek zależy od Was). Uformować kulki i lekko je spłaszczyć (można delikatnie rozwałkować).

Drugie wyrastanie

Przełożyć na podsypaną mąką stolnicę i przykryć. Odstawić bułeczki na około 45 minut.

Grillowanie / smażenie

Bułeczki grillować lub smażyć z obu stron na złoty kolor:

- na grillu (gazowym lub elektrycznym w domu)
- na patelni grillowej
- można też upiec w piekarniku (ok. 180°C, ok. 12 min)

Podanie

Podawać z dipem miodowo-musztardowym z jogurtem.

Dip miodowo-musztardowy z jogurtem

Składniki:

Baza:

- 3 łyżki musztardy francuskiej
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka–1 łyżka octu jabłkowego (do smaku)
- 4 łyżki oleju rzepakowego (ok. 30–40 ml)
- szczypta soli
- pieprz do smaku

Dodatkowo:

- jogurt grecki (proporcja 1:1 do bazy)

Przygotowanie

Musztardę, miód, ocet, olej, sól i pieprz wymieszać lub zblendować na gładką emulsję — powinna być gęsta i kremowa.

Dodać jogurt grecki w proporcji 1:1 (baza : jogurt) i dokładnie wymieszać.

Proporcje smaku dobrać według własnych preferencji:

- dodać więcej jogurtu → jeśli sos jest zbyt intensywny
- dodać więcej bazy musztardowej → jeśli za łagodny

Schłodzić sos przez 15–30 minut przed podaniem.