



Блины из кукурузной муки



На 456 г	Калории 1352	Белки 33.4	Жиры 70.8	Углеводы 145.3
На 100 г	Калории 296.6	Белки 7.3	Жиры 15.5	Углеводы 31.9

Ингредиенты

Мука кукурузная - 190 граммов
Молоко - 240 граммов
Яйцо - 2 штуки
Сахар - 3 чайные ложки
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Масло подсолнечное - 2 столовые ложки
Масло сливочное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 54.4 %

Описание

Рецепт взят на сайте Hello! Kitchen <http://hellokitchen.ru/6885/blinchiki-iz-kukuruznoy-muki/> 1. Смешиваем сухие ингредиенты: кукурузную муку, сахар и соль. 2. В отдельной миске взбиваем молоко и яйца. 3. Вливаем яично-молочную смесь в мучную. Хорошо вымешиваем венчиком. 4. Добавляем любое растительное масло. 5. Снова хорошо вымешиваем венчиком и оставляем тесто постоять 30 минут. Тесто должно получиться не густое, а довольно жидкое, в точности как блинное. Если вам кажется, что тесто густое, добавьте немного молока, добавляйте постепенно, по столовой ложке, чтобы не переборщить. 6. Смазываем раскалённую сковороду растительным маслом. Я выпекаю такие блинчики на маленькой сковороде, но можно на любой, просто мне кажется, что именно для такого теста идеально подходит сковорода небольшого диаметра. Выливаем на сковороду тесто и быстро и равномерно распределяем его по поверхности. Жарим примерно 1 минуту. 7. Как только на блине появились дырочки, а края слегка подрумянились — переворачиваем! Жарим ещё около 30-и секунд. 8. Так как блинчики получаются немного сухими (особенности кукурузной муки), смазываем каждый блин сливочным маслом (по желанию). Получается 11 - 12 блинчиков.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru