



## Warzywniaki



### Składniki

- 10 g suchych drożdży lub 20 g drożdży świeżych
- 150 g ciepłej wody
- 100 g letniego mleka
- 400 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka miodu
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1,5 łyżeczki soli
- 1/2 cebuli
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 50 g kaszy jęczmiennej
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 młodego ogórka zielonego
- sól, pieprz do smaku
- 1 roztrzepane jajko do wysmarowania bułeczek

### Sposób przygotowania

Ciasto Wszystkie składniki oprócz oleju przełożyć do dużej miski i dobrze wyrobić rękami (ok. 5-7 minut) lub mikserem z końcówkami do ciasta drożdżowego, pod koniec wlewając olej. W trakcie wyrabiania, gdyby była taka potrzeba można delikatnie podsypać ciasto mąką. Pamiętajcie, że jeśli używacie świeżych drożdży, przez dodaniem ich do reszty składników, należy sporządzić z nich rozczyn. . Wyrobione ciasto przełożyć do miski, przykryć folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na 60 minut do wyrastania (ciasto powinno podwoić, a nawet potroić swoją objętość). Wyrósnięte ciasto podzielić na 10 równych części, najlepiej przy pomocy wagi kuchennej. Z każdej zrobić okrągłą bułeczkę, a następnie spłaszczyć ją w dłoniach na placek i umieścić na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Odstępy między plackami powinny być spore- bułeczki mocno urosną. Odstawić na 30 minut do napuszenia. Nadzienie Kaszę jęczmienną ugotować jak zaleca się na opakowaniu, ostudzić. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Ogórek obrać, drobno pokroić wraz z papryką. Warzywa i kaszę dodać do cebuli, wymieszać. Przyprawić do smaku. Wyrósnięte bułeczki wysmarować roztrzepanym jajkiem i przy pomocy okrągłej szklanki, której dno oprószyć w mące zrobić wgłębienia. W te wgłębienia nałożyć nadzienie. Warzywniaki piec w piekarniku nagrzanym do 200 st.C przez ok. 20 minut, aż ładnie się zarumienią. Podawać na ciepło. Smacznego!