



Azjatyckie buleczki

 FAMILY

Polecane na: [danie główne](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [chińska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

mąka pszenna - 300 g
ciepła woda - 160 g
cukier - 1 łyżka
drożdże suszone - 3 g

natka pietruszki posiekane - 1-2 łyżka
kolendry lub szczypiorku - - trochę
sól, pieprz - - do smaku
olej - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Wychodzi ok. 8-10 bułek. Jest to porcja dla 3-4 osób.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do kubka wlewamy ciepłą wodę, dodajemy cukier, drożdże. Mieszamy i odstawiamy na 5 minut. Mąkę wsypujemy do miski, wlewamy podrośnięty zaczyn. Mieszamy i zagniatamy 7-8 minut na gładkie ciasto. Przykrywamy ściereczką kuchenną i odstawiamy do wyrośnięcia. Kiedy ciasto podrośnie ponownie krótko wyrabiamy i formujemy prostokąt o grubości ok. 2-3 mm. Ciasto skrapiamy olejem, posypujemy solą, pieprzem i natką. Jedną 1/3 ciasta nakładamy do środka, potem drugą. Powstały wąski prostokąt lekko spryskujemy olejem i kroimy w ok. 3 cm paski. Dwa paski nakładamy na siebie i wzdłuż dociskamy je patyczkiem lub pałką. Zdejmujemy pałkę, a pasek lekko rozciągamy wzdłuż. Potem pasek składamy na pół w środek wkładamy pałeczkę, a ciasto skręcamy 2 razy. Pasek ciasta ustawiamy pionowo i za pomocą pałki dociskamy ciasto od stołu. Powstała nam buleczka.

KROK 2: Bułki uwieszamy na kawałku papieru do pieczenia i przykrywamy ściereczką.

Zagotować wodę w parowniku. Bułki przekładamy do parownika razem z papierem i parujemy od 3 do 5 minut.