

Цельнозерновые ватрушки с щавелем

2011-05-31 13:01:42



У меня огромная радость - на даче взошло много щавеля, поэтому сегодня у меня щавелевые щи, ватрушки с щавелем и щавелевый салат ☺

Щавелевые щи имеются у меня на сайте, салат родился из остатков начинки с добавлением огурчика, редиски и сметаны, а ватрушки представляю вашему вниманию!

Итак, нам понадобится: Начинка:

по небольшому пучку зелёного лука и щавеля 3 яйца (я сварила 4, оказалось много) + 1 для смазки
Для теста: 1 стакан цельнозерновой муки 1 стакан пшеничной муки 5 г. свежих дрожжей 0,5 ч.л. соли 0,5 ст.л. сахара тёплая вода - сколько возьмёт тесто



Дрожжи разводим в тёплой воде с сахаром и ждём до поднятия "шапочки" - минут 10.

Оба вида муки просеиваем на стол, делаем в центре ямку, добавляем соль и постепенно вмешиваем воду с дрожжами. Замешиваем эластичное тесто и оставляем его на 30-40 минут для подхода. Или же можно сделать тесто в хлебопечке, в основной программе "тесто".

Яйца отвариваем, измельчаем их с зелёным луком и щавелем, смешиваем и солим.



Готовим вместе с Нямой

Цельнозерновые ватрушки с щавелем

Подошедшее тесто разделяем на порционные шарики, берём чашку или стакан, окунаем дном в муку и поминаем шарик в центре, вот так:



Добавляем одну столовую ложку начинки, прижимаем обратной стороной ложки и кладём ещё одну ложку. Тесто смазываем взбитым яичком, а остатки яйца распределяем, выливая сверху начинки на каждую ватрушку.



Выпекаем при 180°С - 30-40 минут (в зависимости от духовки).

Приятного аппетита!

Кстати, несмотря на видимую пользу этого растения, щавель нельзя употреблять в больших количествах, а особенно на протяжении длительного промежутка времени. Дело в том, что это растение способствует вымыванию кальция из организма, а также способствует образованию камней в почках. Нельзя его употреблять и в период беременности. Большое количество щавелевой кислоты способствует развитию остеопороза, подагры и нарушениям работы почек.

© www.njama.ru