



Αλμυρά donuts

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90''

Χρόνος
Αναμονής

10'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 200 γρ. γάλα, χλιαρό
- 1 κ.σ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κρόκους, από μεσαία αβγά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- αλάτι
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 50 γρ. παρμεζάνα, ή γραβιέρα τριμμένη
- αλεύρι γ.ο.χ., για τη ζύμη
- 400 ml ηλιέλαιο

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 100 γρ. τσένταρ, λιωμένο
- μπέικον
- σουσάμι, μαύρο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το γάλα, τη μαγιά, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Αφήνουμε για 5-10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε τους κρόκους, το ελαιόλαδο, το αλεύρι, αλάτι, το θυμάρι, την παρμεζάνα και χτυπάμε με τον γάντζο για 5-7 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να έχουμε μια ελαστική ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε λαδωμένο μπολ και καλύπτουμε με μεμβράνη. Αφήνουμε να φουσκώσει για 60 λεπτά.
- Απλώνουμε αλεύρι στον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε πάνω τη ζύμη. Με έναν πλάστη ανοίγουμε σε διάμετρο 30 εκ.
- Κόβουμε κύκλους με ένα τσέρκι 8 εκ. Με ένα τσέρκι 2 εκ. τρυπάμε το κέντρο από κάθε κύκλο. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει η ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε [ταψί](#) με λαδόκολλα, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε να φουσκώσουν για 30 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα βαθύ [τηγάνι](#) με ηλιέλαιο σε μέτρια φωτιά.
- Τηγανίζουμε σε 2 δόσεις για 3-4 λεπτά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε και βάζουμε απευθείας σε μπολ με τριμμένη παρμεζάνα. Εναλλακτικά μπορούμε να καλύψουμε τη μια επιφάνεια με λιωμένο τσένταρ και μπέικον ή σουσάμι και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

232 Θερμίδες (kcal)	9.6 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	14%	13%	11%
1.6 Σάκχαρα (γρ.)	7.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
2%	14%	6%	5%