



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Γρήγορα churros

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 270 γρ. νερό
- 50 γρ. βούτυρο, ή μαργαρίνη
- 15 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 600 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 10 γρ. κανέλα
- γκανάς

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

107 Θερμίδες (kcal)	5.3 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	8%	14%	5%
1.6 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.05 Αλάτι (γρ.)
2%	3%	2%	1%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το νερό, το βούτυρο, τη ζάχαρη, αλάτι, τη βανίλια και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να αρχίσει να βράζει.
- Βάζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα για 30-40 δευτερόλεπτα μέχρι να απορροφηθεί η υγρασία και να δέσει το μείγμα.
- Αφήνουμε να κρυώσει και μεταφέρουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής με μύτη αστέρι.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι με το σπορέλαιο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και αφήνουμε να ζεσταθεί το λάδι στους 180° C.
- Κόβουμε churros στο λάδι και ψήνουμε 4-5 λεπτά μέχρι να ψηθούν καλά και να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.

Για το σερβίρισμα

- Μεταφέρουμε απευθείας στο μπολ που έχουμε ανακατέψει τη ζάχαρη με την κανέλα.
- Εναλλακτικά αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με γκανάς σοκολάτας.