



Λαζαράκια

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**30 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**30'**Χρόνος
Ψησίματος**20**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Τα πεντανόστιμα Λαζαράκια κρύβουν μέσα τους μπόλικη ιστορία. Οι νοικοκυρές τα ζυμώνουν και τα ψήνουν το Σάββατο του Λαζάρου. Είναι μικρά, αφράτα, ημίγλυκα ψωμιάκια τα οποία έχουν το σχήμα ενός σπαργανωμένου ανθρώπου (όπως αναπαριστάνεται και ο Λάζαρος στις εικόνες) και συμβολίζουν την Ανάσταση του Λαζάρου.

- Στον κάδο του μίξερ, προσθέτουμε το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός για να διαλυθεί και το αφήνουμε για 10 λεπτά μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, την κανέλα, το γαρίφαλο σε σκόνη, το κάρδαμο, το αλάτι και το αλεύρι.
- Χτυπάμε με τον γάντζο σε μέτρια ταχύτητα για 8-10 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να δέσει το ζυμάρι.
- Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί σκεπασμένη με μια πετσέτα για 30 λεπτά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Αφού η ζύμη έχει ξεκουραστεί τη χωρίζουμε σε 20 μπαλάκια των 60 γρ. το καθένα.
- Από το κάθε μπαλάκι ζυγίζουμε 50 γρ. για το σώμα και 10 γρ. για τα χεράκια.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε τις σταφίδες και τα καρύδια ώστε να φτιάξουμε το μείγμα της γέμισης.
- Πλάθουμε το σώμα από τα Λαζαράκια σε μακρόστενο σχήμα, γεμίζουμε με 1 κ.γ. από τη γέμιση, κλείνουμε καλά και με την υπόλοιπη ζύμη και φτιάχνουμε 2 χεράκια τα οποία περνάμε χιαστί από την πίσω μεριά για να καταλήξουν σε σχήμα Χ μπροστά.
- Τοποθετούμε γαρίφαλα για τα μάτια.
- Μεταφέρουμε τα Λαζαράκια σε ένα **ταψί** στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
- Σερβίρουμε.

Συστατικά

- 400 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 κ.σ. μαγιά ξηρή
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. κάρδαμο (κακούλι)
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 800 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. σταφίδες
- 50 γρ. καρύδια, χοντροκομμένα
- 40 γαρίφαλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

223 Θερμίδες (kcal)	4.8 Λιπαρά (γρ.)	0.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	7%	4%	15%
9.6 Σάκχαρα (γρ.)	4.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
11%	10%	7%	1%