



Λουκάνικα μούμιες

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

15'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για τη ζύμη

- 80 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 8 γρ. μαγιά ξηρή
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σύνθεση

- 8 λουκάνικα
- 1 αβγό, βρασμένο, για τα μάτια
- 1 ελιά, για τα μάτια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	5.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	23%	27%	7%
2.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.69 Αλάτι (γρ.)
2%	20%	10%	12%

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, τη μαγιά, και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι, μέχρι να διαλυθεί η μαγιά.
- Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη, προκειμένου να ενεργοποιηθεί η μαγιά, για περίπου 10 λεπτά.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το αλεύρι, το ελαιόλαδο, και χτυπάμε με τον γάντζο σε χαμηλή ταχύτητα, για 8-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε το ζυμάρι από τον κάδο, το τυλίγουμε με μια πετσέτα, και το αφήνουμε στην άκρη να φουσκώσει, για 30 λεπτά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Κόβουμε κομμάτια από το ζυμάρι και, σε ελαφρά λαδωμένη επιφάνεια, το ανοίγουμε σε λεπτό κορδόνι.
- Τυλίγουμε τα λουκάνικα με τη ζύμη, αφήνοντας όμως ένα κενό σημείο, στο οποίο θα μπορέσουμε να σχηματίσουμε τα μάτια.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε τα λουκάνικα από τον φούρνο, τοποθετούμε τα "μάτια" από το ασπράδι του αβγού και την ελιά, και σερβίρουμε.