

Choux integrali salati

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 03 Ottobre 2013 00:44 -



Ingredienti

500 ml di acqua
80 g di olio evo
100 g di farina integrale
1 cucchiaino di zucchero di canna
2 pizzichi di sale
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
2 uova (a temperatura ambiente)

Choux integrali salati

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 03 Ottobre 2013 00:44 -

Preparazione

In un tegamino lasciamo sciogliere sul fuoco l'acqua con l'olio e il sale.

Quindi togliamo dal fuoco e aggiungiamo la farina e mescoliamo rapidamente. Una volta che la farina sarà stata amalgamata bene, riportiamo sul fuoco e mescoliamo altri 2 minuti e lasciamo rassodare un po' l'impasto. Quindi togliamo di nuovo dal fuoco e aggiungiamo le uova e mescoliamo rapidamente.

Quindi foderiamo la placca del forno (o una teglia) con carta forno e accendiamo il forno a temperatura media. Con un cucchiaino prendiamo delle palline di impasto e poniamole sulla carta forno fino alla fine dell'impasto. Inforniamo per una ventina di minuti ma a metà cottura controlliamo che sia tutto ok.

Una volta sfornati togliamoli dalla piastra e lasciamo raffreddare su una griglia.

Possiamo servirli insieme a dei formaggi, a delle creme di verdure o al posto del pane!