

Ψωμί με σύκα



Τα σύκα είναι από τις πιο πλήρεις τροφές και από αυτές που πραγματικά θα πρέπει να εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας όσο πιο συχνά γίνεται καθώς οι θρεπτικές τους ιδιότητες είναι πολλές. Βρήκα για εσάς έναν εύκολο τρόπο να βάλετε το σύκο στην καθημερινότητά σας φτιάχνοντας ένα τέλειο ψωμί.

Υλικά:

20 αποξηραμένα σύκα Καλαμάτας ΣΥΚΙΚΗΣ
1 μπολάκι φυστίκια
400 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
80 ml. γάλα αμυγδάλου
5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
λίγο τσάι για να μουσκέψουμε τα σύκα
αλάτι Ιμαλαίων SALTIC

Φυστικοβούτυρο
φυστίκια
ελαιόλαδο ARISTON
μέλι Σφακιανό Σαβιολακης

Εκτέλεση:

Κόβεις τα σύκα σε μικρές φετούλες, και τα βάζεις σε ένα μπολ με λίγο τσάι για να μαλακώσουν. Βάζεις το αλεύρι, λίγο αλάτι και ελαιόλαδο σε ένα μπολ. Ανακατεύεις και σιγά σιγά προσθέτεις το

γάλα. Ζυμώνεις. Στραγγίζεις τα σύκα και τα βάζεις στο μείγμα , και προσθέτεις και τα φυστίκια. Πλάθεις το ψωμί. και το βάζεις σε ταψί σε λαδόκολλα. Ψήνεις σε 35 λεπτά στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο.

Φυστικοβούτυρο: Βάζεις τα φυστίκια στο μίξερ με το μέλι και ελαιόλαδο και χτυπάς.

Δείτε την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Το σύκο είναι αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού αλλά μπορούμε να το απολαμβάνουμε όλο το χρόνο σε αποξηραμένη μορφή.
- Ένα μέτριο σύκο (50γρ) μας δίνει περίπου 37 θερμίδες οι οποίες προέρχονται κυρίως από σάκχαρα.
- Μπορείς να προσθέσεις το σύκο στο φαγητό, στις σαλάτες, να κάνεις μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού και να φτιάξεις μπισκότα με γέμιση από σύκο.
- Το σύκο περιέχει αντιοξειδωτικά, δυναμώνει τα οστά και την σεξουαλική λειτουργία.
- Το σύκο μειώνει την αρτηριακή πίεση και αντιμετωπίζει την δυσκλωιλότητα .
- Το σύκο καταναλώνεται από τον Αύγουστο έως και Σεπτέμβριο.
- Το σύκο περιέχει βιταμίνες A, C, χλώριο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και μαγνήσιο.



ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:

Τα δικά μας ελαττώματα είναι σύκα και δεν βροντούν, των άλλων είναι καρύδια και τρίζουν.
Ελληνική παροιμία

Καλόμαθε η γριά στα σύκα και εμπαινόβγαινε κι εζήτα. Ελληνική παροιμία

Ερώτηση κοινού:

Πως είναι καλύτερα να συντηρώ τα αποξηραμένα σύκα;

Ο καλύτερος τρόπος για να συντηρήσεις τα αποξηραμένα σύκα είναι στο ψυγείο. Αν τα βάλεις μόλις τα πάρεις μπορούν να συντηρηθούν μέχρι και ένα χρόνο. Αν είναι κλειστά διατηρούνται πιο εύκολα και κρατάνε σε κάποια υγρασία.

