

Кукурузный хлеб с перцем

9 порций

Вам понадобится:

- 2 красных или зеленых перца чили, например халапеньо или серрано
- 1 большое яйцо
- 1 стакан нежирной пахты
- 1–3 стакана обезжиренного простого йогурта
- 1 стакан универсальной муки
- 1 стакан кукурузной муки
- 1/3 стакана сахара
- 2½ чайных ложки разрыхлителя
- 1/4 чайной ложки соли
- Антипригарный кулинарный спрей.

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 400 ° F.
2. Промойте, удалите стебли и разрежьте перец чили пополам. Соскребите семена кончиком ножа, нарежьте кубиками.
3. В средней миске слегка взбейте яйцо вилкой.
4. Добавьте к яйцу пахту, йогурт и перец чили, хорошо перемешайте.
5. В большой миске смешайте муку, кукурузную муку, сахар, разрыхлитель и соль.
6. Добавьте влажные ингредиенты к сухим. Смешайте резиновым шпателем или ложкой. Небольшие комочки - это нормально. Не перемешивайте слишком много, иначе кукурузный хлеб будет слишком густым.
7. Покройте форму для запекания антипригарным спреем и вылейте тесто.
8. Выпекайте на средней решетке духовки, пока края не подрумянятся, а зубочистка, вставленная в середину, не выйдет чистой, примерно 25–30 минут. Достаньте из духовки. Дайте остыть в форме 10 минут перед подачей на стол.

Заметки шеф-повара

- Для более пикантного хлеба не удаляйте семена чили. Для сырного кукурузного хлеба не используйте перец чили. Добавьте ½ стакана нежирного сыра в тесто на шаге 6.
- Добавьте 1 стакан свежих или размороженных замороженных зерен кукурузы.
- Вместо пахты добавьте 1 чайную ложку белого уксуса или лимонного сока в 1 стакан молока. Дайте настояться 5 минут перед добавлением других ингредиентов.
- Раскрошите оставшийся кукурузный хлеб и подавайте с чили или супом, например, с чили индейки с овощами. Или нарежьте кубиками, поджарьте и используйте как домашние гренки для салата.
- Нарежьте квадратами, поместите в полиэтиленовые пакеты с застежкой-молнией и заморозьте на срок до 1 месяца. Замораживайте хлеб пока он еще свежий.
- Попробуйте приготовить кексы из кукурузного хлеба. Добавьте тесто в форму на 12 маффинов, покрытую антипригарным спреем. Выпекайте, как в шаге 8, около 20 минут.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)