

## Przepisy wegetariańskie na paluchy z ciasta francuskiego - 5 propozycji

data aktualizacji: 2022.01.11



**Paluchy z ciasta francuskiego to doskonała przekąska - smaczna, szybka w przygotowaniu, tania i uniwersalna. Oto 5 pomysłów na ich przyrządzenie.**

Ciasto francuskie należy na pewno do najbardziej uniwersalnych produktów dostępnych w sklepach. Dzięki jego neutralnemu smakowi oraz łatwości przyrządzenia, ciasto tego typu bywa stosowane zarówno w potrawach wytrawnych, jak i na słodko. Przykłady jego zastosowania można mnożyć. Chodzi między innymi o różnego rodzaju desery, tarty, drobne przekąski typu finger food i paluchy. Na popularność ciasta francuskiego na pewno w dużym stopniu wpływa także fakt, że świetnie łączy się ono z najróżniejszymi składnikami - na przykład serem, pesto, orzechami, przetworami owocowymi i sosami.

To, z czym połączycie ciasto francuskie, zależy właściwie tylko od waszej wyobraźni i upodobań. Jeżeli jednak brakuje wam pomysłów, spieszymy z pomocą. Przygotowaliśmy artykuł, w którym przedstawiamy [przepisy wegetariańskie](#) na paluchy z ciasta francuskiego - zarówno na słodko, jak i na słono. To idealne propozycje na różne okazje - np. do oglądania filmu, na imprezę lub jako dodatek do różnych dań obiadowych.

## **Smaczne paluchy z ciasta francuskiego. Z makiem, orzechami i rodzynkami. Gotowa w kilka minut przekąska na słodko**

Jeśli preferujecie ciasto francuskie w wersji na słodko, proponujemy wam przepis na paluchy z orzechami i rodzynkami, posypane makiem. Przygotowanie jest banalnie proste. Sporą garść dowolnych orzechów (np. nerkowców, włoskich, pini czy brazylijskich) uprażcie na suchej patelni, a następnie posiekajcie na dość drobne kawałki. Po przestudzeniu zmieszajcie je w misce z rodzynkami (zamiennie możecie użyć innych suszonych owoców - np. żurawiny bądź miechunki). Jeśli lubicie, możecie dodać do mieszanki odrobinę miodu lub syropu z agawy.

W następnej kolejności rozwiniecie dwa arkusze ciasta francuskiego (z jednej strony smarując ciasto roztrzepanym jajkiem). Po pierwszym arkuszu rozprowadźcie mieszankę orzechów i owoców - tak, by tworzyła cienką, równą warstwę. Przykryjcie drugim arkuszem i dociśnijcie tak, by stworzyły całość. Pokrójcie ją na wąskie paski (najwygodniej użyć do tego celu obrotowego noża do pizzy). Każdy pasek delikatnie skręćcie w spiralę i obsypcie makiem. Ułóżcie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i włóżcie do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Wyjmijcie po 15 minutach.

## **Pomysł na przekąskę z ciasta francuskiego. Serowe paluszki z ziołową nutą z piekarnika - idealne na imprezę**

Serowe paluszki ciasta francuskiego to prosta, wytrawna przekąska, idealna np. do piwa lub wina. Jak je zrobić? Nic trudnego. Zaczynijcie od przygotowania farszu. W tym celu należy żółty ser zetrzeć drobnej tarce. Najlepiej sprawdzają się gatunki o wyrazistym smaku - np. cheddar lub gouda zmieszana z serem dojrzewającym (uwaga na skład - niektóre zawierają podpuszczkę zwierzęcą, niedopuszczalną na diecie wegetariańskiej). Rozłóżcie arkusz ciasta francuskiego, posmarujcie roztrzepanym jajkiem, wysypcie na nim równomiernie starty ser i przykryjcie drugim, również posmarowanym jajkiem. Teraz wystarczy już tylko ser lekko przycisnąć, i postępować dalej jak w poprzednim przypadku. Paluszki serowe podawajcie np. z dipem jogurtowo-ziołowym.

## **Gotowe ciasto francuskie - jak wykorzystać? Paluchy z tofu i pomidorami - pyszny smak i krótki czas przygotowania**

Ten przepis z ciasta francuskiego jest niemal identyczny jak poprzedni - wystarczy złożyć dwa arkusze z nadzieniem pomiędzy nimi i tak przygotowane ciasto pokroić nożem, zwinąć i upiec. Różnicą jest tylko nadzienie, w tym przypadku składające się z pokruszonego tofu naturalnego i drobno posiekanych suszonych pomidorów z zalewy.

## **Co zrobić z opakowania ciasta francuskiego? Super przekąska z pesto z rukoli i serem feta (szybkie przygotowanie!)**

Serowe [paluchy z ciasta francuskiego](#) możecie przyrządzić nie tylko w podstawowej wersji. Zwykły, tarty żółty ser warto zastąpić fetą, której smak podkreści pesto z rukoli. Przyrządzić je blendując (w równym proporcjach) tarty ser dojrzewający, świeże liście rukoli, prażone pestki słonecznika i oliwę. Pesto rozsmarujcie cienką warstwą na dwóch arkuszach ciasta francuskiego i posypcie je pokruszoną fetą. Dalej postępujcie tak, jak w poprzednim przepisie na paluszki serowe.

## **Arkusz ciasta francuskiego - świetny pomysł na to, jak go wykorzystać. Paluszki z ciasta francuskiego z czerwonym pesto**

Paluszki z ciasta francuskiego możecie przygotować też z dodatkiem czerwonego pesto. Jako że większość gotowych produktów zawiera ser na podpuszczce zwierzęcej, warto przygotować je samodzielnie. Zrobicie to tak samo jak pesto z rukoli, z tym że liście zastąpicie namoczonymi we wrzątku suszonymi pomidorami. Posmarujcie nim jeden arkusz ciasta francuskiego i postępujcie jak w poprzednich przypadkach. By uzyskać efekt zarumienionej skórki, paluchy warto posmarować jajkiem roztrzepanym z odrobiną mleka. Jeżeli lubicie bardziej wyraziste smaki, pesto możecie ponadto doprawić papryką (np. suszonym jalapeno) lub młotkowanym pieprzem.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/przepisy-wegetarianskie-na-paluchy-z-ciasta-francuskiego-5-propozycji,19086.htm>