

DUPLA MEDVEHAGYMÁS PALACSINTA

Hozzávalók 12-14 db palacsintához

8 dkg fehér tönkölyliszt

8 dkg teljeskiőrlésű tönkölybúza liszt

4 dkg kukoricaliszt

2-3 db tojás

kb. fél liter víz

1 csipet só

1 evőkanál olívaolaj a tésztába + pár csepp a serpenyő olajozásához

1 csokor vagy tetszőleges mennyiségű medvehagyma

250 g zsírszegény túró

1 kis doboz natúr joghurt

pici só

Elkészítés

A tojásokat egy kisebb tálban felütjük és felferjük egy habverő segítségével. Hozzáadjuk a liszteket, a sót, a vizet, és szép sima, közepesen sűrű palacsintatésztát keverünk.

Hozzákeverünk a megmosott és felaprított medvehagymából, és hozzáadjuk az olajat is.

Sütés előtt pihentessük legalább 10-15 percet. Az olajjal vékonyan megkent és közepes lángon felmelegített teflon palacsintasütőbe öntjük az egy adag (kb. 1 kis merőkanálnyi) tésztát, és szépen elosztatjuk a serpenyő egész felületén, persze gyors mozdulattal.

Addig sütjük, míg szépen elválik a serpenyőtől, és fordítjuk is. Másik felét csupán 10-15 másodpercig süssük.

A töltelékhez krémesre keverjük a túró, a joghurtot és a hagyma másik részét, ízesítjük pici sóval. A kisült palacsintákat megkenjük a krémmel, és tetszőlegesen hajtjuk négyrét vagy feltekerjük.

Nagyszerű reggeli, vacsora vagy akár ebéd egy tartalmas zöldséglevessel.