

SERPENYŐS LÁNGOS Kálici receptje nyomán

Hozzávalók:

30 dkg liszt

15 dkg tk liszt

5 dkg sikér

5 dl langyos víz

7 g instant/25 dkg friss élesztő, én instantot használtam

pici cukor, de el is hagyható

1 ek só

olaj

a töltelékhez: reszelt sajt, hagyma, gomba,...

Elkészítés:

Egy tálba mérjük a liszteket, a sikért és belekeverjük a sót. A közepébe mélyedést csinálunk, ahova beleszórjuk a cukrot, majd az élesztőt is belemorzsoljuk/szórjuk. Erre öntjük a langyos, kézmeleg vizet. Egy fakanállal alaposan összedolgozzuk. Ragadós marad, ne ijedjünk meg! Úgy a jó, majd amíg kel, addig magába szívja a folyadékot. Olajos kézzel összeszedjük és körbelocsoljuk olajjal. 30-40 percet hagyjuk kelni.

Olajos pultra, deszkára/lapra borítva nyolc darabra vágjuk és gombócokat formázunk belőle olajos kézzel, mert még mindig ragadhat a tészta! 10-15 percig hagyjuk kelni a tésztagombócokat. Ez a kis idő kell, hogy jól nyújthatóvá váljanak ragadás nélkül. Ha letelt az idő olajos kézzel széthúzkodjuk a tésztát, mintha sima lángost készítenénk, de ne nyújtsuk olyan vékonyra. Egyik felére rárakjuk a tölteléket, majd félbehajtjuk (levegőt igyekszünk kiszorítani) és a szélén lenyomkodjuk. Nagyon óvatosan (mert nagyon lágy a tészta), olajos kézzel teflonos serpenyőbe emeljük. Nem kell olaj a serpenyőben, mert van elég a tésztán. Közepes "lángon" kb 1-1,5 percig sütjük, míg szépen megpirul, majd megfordítjuk és a másik oldalát is megpirítjük. Volt, amit nem töltöttem meg, csak sütöttem, és úgy is jó volt. Nem olyan szép, mintha olajban sütöttem volna, na de, nem csak a szépség számít, igaz?!

TIPP: Kontaktgrillben is tökéletes lesz az eredmény, de így még nem próbáltam.

Ízlett a családnak is, még lánykám is elismerte, hogy „nemrossz”! Próbálják ki nyugodtan! Persze zsírszegény tejföllel, vagy ami még jobb görög joghurttal, sőt kefirrel, natúr joghurttal. És ami kötelező: fokhagymával és zöldségekkel!