

Köleslepény túróval, tejjel



Hozzávalók:

5 dl tej, 15 dkg hántolt köles, 1 kiskanál ételízesítő por, 3 tojás, 2 evőkanál tejföl

a sütéshez:

5-6 evőkanál olaj

a tetejére:

40 dkg tehéntúró, 4 dl tejföl

1. A tejet fölforraljuk, a kölest beleszórjuk. Az ételízesítővel fűszerezük, lefedjük, kis lángra állítjuk, kb. 15 perc alatt puhára főzzük. A tűzről lehúzzuk, szorosán lefedve duzzadni-hűlni hagyjuk.
2. Ezután a tojások sárgájával és a tejjel kikeverjük, végül a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk. Egy kevés olajat serpenyőbe töltünk, megforrósítjuk, azután a köleses massa negyedét elsimítjuk benne. 2-3 percig sütjük, majd megfordítjuk, a másik oldalát is megsütjük. Lecsöpögtetve tányérra tesszük. A maradék masszából ugyanígy még három lepényt sütünk.
3. Melegen, a túrot rámorzsolva, tejjel meglocsolva tálaljuk.

Jó tanács

- A köleslepényt édességként is kínálhatjuk, ilyenkor csak csipetnyi sóval és 1 kiskanál cukorral ítesítve főzzük, tejjel meglocsoljuk, porcukorral behintjük, de adhatunk hozzá valamilyen pikáns lekvárt is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 735 kcal