

Parajjal töltött rántott palacsinta szezámos bundában



Hozzávalók:

8 darab hagyományosan sült sós (cukor nélküli) palacsinta

a töltelékhez:

50 dkg friss paraj, só, 1 mokkáskanál szójababikarbóna, 5 dkg vaj, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál tejföl, 5 dkg reszelt füstölt sajt

a bundázáshoz:

5 evőkanál finomliszt, 2 nagy tojás, 3 evőkanál szezám, 6-7 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

a tartár mártáshoz:

8 evőkanál majonéz, fél kiskanál mustár, 2

evőkanál tejföl vagy sűrű főzőtejszín, 1-2 evőkanál száraz fehérbor (lehet ecetes uborka leve is), 1-2 kiskanál citromlé, 1-2 kiskanál porcukor, késhegynyi őrölt fekete vagy fehér bors

1. Hagyományos módon megsütjük a sós palacsintákat.
2. A töltelékhez a paraj szárát lecsipkedjük, majd a leveleket enyhén sózott, szójababikarbónás - ettől szép üde színe lesz a spenótnak -, forrásban lévő vízbe dobjuk. 1 perc után leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, kicsit kinyomkodjuk. Durvára vágjuk, egy serpenyőben, az olvasztott vajon megfuttatjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük. Húlni hagyjuk, azután a tejföllel és a reszelt sajttal ízesítjük.
3. Ezt a finom parajos krémet a palacsintákra kenjük, majd két szélükből egy keveset a közepe felé visszahajtva felgöngyöljük. Rövid időre hűtőszekrénybe rakjuk, hogy a formáját jobban megtartsa.
4. Ezután a lisztbe, a felvert tojásba, és a szezámval összekevert zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük. Tartármártást kínálunk hozzá, aminek készítése csak annyiból áll, hogy a hozzávalókat összekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + dermedés

Egy adag: 904 kcal • fehérje: 28,1 gramm • zsír: 60,9 gramm • szénhidrát: 60,7 gramm • rost: 5,6 gramm • koleszterin: 397 milligramm