

Karamellás busófánk (baranyai busófánk)



Hozzávalók

a tésztához:

kb. 4 dl tej, 3 dkg élesztő, kb. 60 dkg finomliszt (a fele rétesliszt vagy Graham-liszt is lehet), 5 tojássárgája, 8 dkg porcukor, 8 dkg vaj vagy sütőmargarin, fél mokkáskanál só, 2-3 evőkanál rum

a formáláshoz és a sütéshez:

bő olaj

a karamellmártáshoz:

20 dkg kristálycukor, 3 dl tej, 1 kiskanál finomliszt, 2 dl főzőtejszín

1. A tejet meglangyosítjuk, 1 decit kimerünk belőle, és az élesztőt belemorzsoljuk, kb. 10 perc alatt felfuttatjuk. A lisztet egy tálba szitáljuk, a közepét kimélyítjük, a tojások sárgáját beleütjük. A porcukrot rászórjuk, az olvasztott, de nem meleg vajat vagy margarint rálocsoljuk, kissé megsózzuk.
2. Ezután a felfuttatott élesztővel, a rummal és az apránként hozzáadott többi tejjel 5-6 perc alatt jó hólyagosra bedagasztjuk. Akkor jó, ha lágy, a hagyományos fánkéhoz hasonló tészta lesz belőle, és nem kell megijedni attól, hogy nem válik el teljesen a tál falától. Letakarva, langyos helyen kb.40 perc alatt a duplájára kelesztjük.
3. Ezalatt megfőzzük hozzá a mártást. Ehhez a cukrot egy lábasba szórjuk, kevergetve világosbarnára karamellizáljuk, majd a tejet ráöntjük. Ekkor a cukor hirtelen darabokba összeáll, de ez nem jelent hibát, 5-6 percnyi forralással elolvad a tejben. A lisztet a tejszínnel

Karamellás busófánk (baranyai busófánk)

simára keverjük, a cukros tejet ezzel sűrítjük, épp csak 1 percig forraljuk, a tűzről lehúzzuk.

4. A megkelt tésztát megolajozott gyúrolapra borítjuk, ellapítjuk, majd egy ugyancsak megolajozott, kb. 6 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, kb. 24 darab lesz belőle. Bő, forró olajban oldalanként kb.1,5 percig sütjük, majd konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.

5. Ezeknek a fánkoknak nem kell szalagosaknak lenniük, inkább pufókabb formájúakat süssünk. Forrón tálaljuk, a karamellmártást pedig csak az utolsó pillanatban öntjük köré.

Jó tanács

- Fontos, hogy a sütésre nagyon ügyeljünk, mert ha a fánk hirtelen sül, belül nyers marad, ha pedig lassan, akkor élvezhetetlenül megszívja magát olajjal. Célszerű ezért sütés előtt egy kis darabot lecsippenteni a tésztából, az olajba tenni, így ellenőrizhetjük legkönnyebben, hogy mikor jó.

- A tészta dagasztásánál megmaradt tojásfehérjét kókuszos reszelt készítéséhez (receptjét lásd külön) használhatjuk el, addig pedig 2-3 hónapig lefagyasztva tárolhatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 699 kcal • fehérje: 15,2 gramm • zsír: 27,2 gramm • szénhidrát: 98,2 gramm • rost: 3,3 gramm • koleszterin: 174 milligramm