Hozzávalók
a tésztához:
20 dkg (kb. 10 evőkanál) finomliszt, még jobb, ha a fele rétesliszt; de részben vagy egészben Graham-liszt illetve zabpehelyliszt is lehet, 2 tojás, 3 dl tej, 1,5-2 dl szódavíz vagy ásványvíz (víz is lehet), csipetnyi só, 2 evőkanál olaj
a sütéshez:
kb. 4 evőkanál olaj

1. A lisztet egy tálba szitáljuk, a tojásokat beleütjük, majd a tejjel simára keverjük (a tejre érzékenyek szódavizet használhatnak helyette). Csak ezután hígítjuk a szódavízzel, különben csomós lesz. Ha mégis így járunk, szűrjük át. Ezután megsózzuk, az olajat is beleöntjük, 15 percig pihentetjük.
2. A sütéshez való olajból egy evőkanálnyit a palacsintasütőbe (lehetőleg teflonbevonatú legyen) töltünk, és jól megforrósítjuk. Ezután visszaöntjük a többihez, a forró serpenyőbe pedig egy kis merőkanálnyi masszát csorgatunk úgy, hogy közben körkörösen mozgatjuk, így a tészta egyenletesen elterül benne.
3. Újra a tűzre tesszük, és a közepesnél valamivel erősebb lángon a palacsinta alsó oldalát megsütjük. Ez jó 1 perc. A sülést úgy ellenőrizhetjük, hogy széles falapáttal a palacsinta szélét felhajtjuk, illetve a serpenyőt megrázzuk. Ha a palacsinta a palacsintasütőben könnyedén csúszkál, akkor már jó.
4. Ekkor a falapátot teljesen alácsúsztatjuk, és a palacsintát megfordítjuk. A bátrabbak úgy is megfordíthatják, hogy a palacsintát a serpenyő elejére csúsztatják, majd egy felfelé irányuló hirtelen mozdulattal a levegőbe dobva a másik oldalára fordítják, és a serpenyővel

elkapják. Ez a művelet némi gyakorlatot igényel.
5. A palacsinta másik oldala hamarabb, fél perc alatt megsül. A kész palacsintát – ami akkor jó, ha papírvékonyságú – tányérra csúsztatjuk. A sütést ugyanígy folytatjuk, vagyis olajat forrósítunk a serpenyőben, kiöntjük belőle (kenőtollal is kikenhetjük), a masszát beleöntjük. A kész palacsintát a másik tetejére csúsztatjuk. Tálaláskor töltelékkel megkenjük, és felhengergetjük vagy háromszög, illetve batyu formájúra hajtjuk.

Töltelékek
– Bármilyen lekvárral tölthetjük. 1 evőkanálnyit a tésztára kenünk, és felhengergetjük. Ha a lekvár túl sűrű, egy kevés vízzel vagy rummal hígíthatjuk.
– 25 deka tehéntúrót áttörünk, 2-2 evőkanál tejföllel és cukorral (méz is lehet) összekeverjük, de kerülhet bele 2-3 evőkanálnyi mazsola meg egy citrom lereszelt héja is. A palacsintát ezzel a masszával megkenjük, felhengergetjük. Készíthetjük úgy is, hogy a töltelékbe 1 tojássárgáját keverünk, majd a kemény habbá vert tojásfehérjével lazítjuk. Így töltjük a palacsintákba, amiket kivajazott tűzálló tálba fektetünk, egy kevés tejföllel meglocsolunk, és 10-15 percre forró sütőbe tolunk. Tálaláskor a tetejére porcukrot szitálunk.
– Mogyorókrémből, azaz Nutellából 1-1 evőkanálnyi kell minden palacsintába, amivel megkenjük, azután felhengergetjük. Variálhatjuk úgy is, hogy ha kész, kivajazott tűzálló tálba rakosgatjuk, egy kevés tejszínnel meglocsoljuk, sütőben kissé összesütjük.
– A kapros-juhtúrós változathoz 25 deka juhtúrót áttörünk, 2-3 evőkanálnyi tejföllel lágyítjuk, fél csokor fölaprított kaporral fűszerezzük. Felhengergetjük, kivajazott tűzálló tálba rakjuk, sütőben megforrósítjuk.
– Pudingporokból sokfélét kapni. Ezeket az előírás szerint kell elkészíteni, majd 1 evőkanálnyi pudingot még melegen a palacsintára kenni, és felhengergetni.
– Kakaós vagy fahéjas palacsintához az említetteket kristálycukorral kell összekeverni, 1 evőkanálnyit a palacsintára szórni, és feltekerni.

14-16 darab
Elkészítési idő: kb. 40 perc
Egy darab töltetlenül: kb. 131 kcal • fehérje: 3,8 gramm • zsír: 6,5 gramm • szénhidrát: 14,1 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 48 milligramm
A recept elkészítése IDE KATTINTVA a YouTube-on is megtekinthető.