



Hozzávalók:

1 kg finomliszt, 2 evőkanál kristálycukor, 2 kiskanál só, 4 dkg friss élesztő, 6 dl víz, 1 dl olaj

a tészta formálásához:

finomliszt

a tepsi kikenéséhez:

olaj

a lekenéshez:

1 tojás

1. A lisztet egy tálba szitáljuk, a cukorral és a sóval összeforgatjuk. Az élesztőt rámorzsoljuk, a langyos (de nem meleg!) vizet meg az olajat ráöntjük. 8-10 perc alatt bedagasztjuk. A legegyszerűbb dagasztógéppel készíteni. A tészta eleinte ragacsos, de dagasztás végére tökéletesen összeáll, elválk az tál falától.

2. Egy meglisztezett gyúrolapra borítjuk, és 16 darab, egyenként kb. 10 dekás részre osztjuk. Mindegyiket kb. másfél ujjnyi vastag, hosszúkás rúddá formáljuk, majd két végüket gyűrű alakban összefogjuk, egybe dolgozzuk. Ha mindegyikkel megvagyunk, tiszta konyharuhával vagy abrosszal letakarjuk, és meleg helyen pihentetjük 35-40 perccen át.

3. Egy lábasban bő (3-4) liter vizet forralunk. A megkelt, közepén lyukas kis tésztacipókat kettesével-hármasával a gyöngyöző forró vízbe rakjuk. Nagyjából fél percig főzzük, villával megfordítjuk, másik oldalukat is fél percig főzzük. Szűrőlapáttal kiolajozott tepsibe rakjuk.

A bagelt előfőzés helyett a mi gőzgombócunkhoz hasonlóan gőzölni is lehet. Ehhez egy lábasban vizet forralunk, kis lángra állítjuk. Szűrőbetétet teszünk rá, megolajozzuk, a tésztát rárakjuk, Lefedjük, nagyjából 2 percig gőzöljük, eztán tesszük át a kiolajozott tepsire.

4. Fölvert tojással lekenjük, tetejüket kedvünk szerint szezámm-, tök- vagy napraforgómaggal megszórjuk.

Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben 180 °C) 22-25 perc alatt megsütjük.

5. A bagel magában is finom, és nemcsak „sós”, de édes változatai is vannak. Általában félbevágják, s akár a hagyományos szendvicseket, megtöltik valami finomsággal.

Jó tanács

- Meg akartuk úszni a vízben fűrösztest, így sütöttük úgy is egy adagot, hogy a megformázott bageleket egyenesen az olajjal megkent tepsire raktuk. Megkelesztettük, tojással lekentük, és már sütöttük is. A végeredmény: ízében nagyon kicsi a különbség az eredeti változathoz képest, csak annyi, hogy az így készült bagel egy kicsit puffancs szerű.

16 darab

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

Egy darab: 312 kcal