



Hozzávalók:

2,5 dl tej, 2,5 dl víz, 3 dkg élesztő, 60 dkg finomliszt (a fele rétesliszt is lehet), 1 kiskanál só

a nyújtáshoz:

finomliszt

a sütéshez:

bő olaj

a tetejére:

80 dkg fejes káposzta, 5 evőkanál olaj, 2 evőkanál kristálycukor, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A káposztás lángoshoz egy kevés tejet (kb.1 decit) maglangyosítunk, az élesztőt belemorzsoljuk, 1 evőkanál lisztet belekeverünk, letakarjuk, és meleg helyen kb.15 perc alatt felfuttatjuk.
2. A lisztet egy tálba szitáljuk, a közepét kimélyítjük, az élesztőt beleöntjük. Megsózzuk, a langyos tejet és vizet hozzáadjuk, intenzíven 8-10 percig dagasztjuk.
3. Akkor jó, ha majdnem elválik az edény falától, könnyű, lágy, kicsit ragadós tészta lesz belőle. Ha kell, 1-2 evőkanál lisztet még beledolgozhatunk. A tetejét egy kevés liszttel meghintjük, letakarjuk, meleg helyen 45 percen át kelesztjük.
4. Ez elég idő arra, hogy elkészítsük a rávalót. A káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, lereszeljük. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, majd a cukrot pár perc alatt világosbarnára karamellizáljuk rajta. A káposztát beleszórjuk, lepírítjuk, majd sóval, borssal ízesítve, lefödve kb.20 perc alatt megpároljuk.
5. A tésztát meglisztezett gyúrolapra borítjuk, rúddá sodorjuk, és lisztbe forgatott késsel kb.15 egyforma darabra vágjuk. Egyenként kissé meggömbölygetjük, újabb 20 percig kelesztjük.
6. Egy széles serpenyőben vagy lábasban kb.5 deci olajat megforrósítunk. A tésztát két kézzel, egymástól ellentétes irányba húzogatva jó tenyérynire széthúzzuk, majd a forró olajban oldalanként 1,5-2 perc alatt aranybarnára sütjük. Konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük. Végül az ugyancsak forró káposztát egyenletesen ráhalmozzuk.
7. A legtöbb figyelmet a lángos sütése igényli: ha túl meleg az olaj, a tészta hirtelen süll meg, belül nyers marad; ha pedig hideg, akkor a tészta túlzottan megszívja magát. Célszerű ezért

először csak egy kis darab nyers tésztát az olajba tenni, ezzel ellenőrizhetjük, elég forró e. Egyszerre csak 2 lángost készítsünk, hogy legyen helyük sülni. A lángosokat kissé megsóзва, tejföllel vagy egy kevés vízzel összekevert zúzott fokhagymával megkenve is tálalhatjuk.

kb.15 darab

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc

Egy darab: kb. 200 kcal