



Hozzávalók:

kb. 70 dkg héjában főtt, melegen meghámozott, áttört (burgonyanyomón áttört) csicsóka (tisztítva mérve 50 dkg), 1 tojássárgája, 10 dkg zabpehelyliszt (finomliszt is lehet), 5 dkg zsemlemorzsa, só, csipetnyi reszelt szerecsendió a nyújtáshoz:

finomra szitált zsemlemorzsa

a sütéshez:

bőven olaj

1. A kihűlt csicsókát, aminek áttörve kell 50 dekánek lennie, a tojássárgáját, a zabpehelylisztet és a zsemlemorzsat összegyúrjuk, megsózzuk, a szerecsendióval fűszerezzük, és 10 percig állni hagyjuk.
2. Morzsával meghintett gyúródeszkán hüvelykujnyi vastag rúddá nyújtjuk, formáljuk, és kis hengerekre vágva, morzsában megforgatjuk.
3. Bő, forró olajban kb. 4 perc alatt köröskörül ropogós pirosasra sütjük, végül papírszalvétára szedve a felesleges zsiradékot leitatjuk róla. Tartármártást is kínálhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (tartármártás nélkül): 349 kcal