

Palacsinta másképpen (zabpehelyliszttel)



Hozzávalók

a tésztához:

14 dkg (kb. 7 evőkanál) zabpehelyliszt, 6 dkg (kb. 3 evőkanál) finomliszt, 2 tojás, 3 dl tej, 1,5 dl szódavíz vagy ásványvíz (víz is lehet), csipetnyi só, 3 evőkanál olaj

a sütéshez:

kb. 4 evőkanál olaj

1. A kétféle lisztet egy tálba szórjuk, a tojásokat beleütjük, majd a tejjel simára keverjük (a tejjel érzékenyek szódavíz 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 evőkanálnyi 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 körkörösén 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 csúszik, 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 papírvékonyaságú - 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.

12-14 darab

Elkészítési idő: kb. 40 perc

Egy darab (töltetlenül): kb. 130 kcal