



Hozzávalók:

1,5 dl víz, 2 dkg élesztő, 50 dkg finomliszt (még jobb, ha a fele kenyérliszt vagy rétesliszt), 1 kiskanál só, 7 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1,5 dl tej, 5 dkg reszelt sajt

a nyújtáshoz:

finomliszt

a lekenéshez:

kb. 1,2 dl tej

a tetejére:

5 dkg reszelt sajt

1. A vizet meglangyosítjuk, az élesztőt belemorzsoljuk és 10-15 percre félretesszük, hadd kezdjen el dolgozni az élesztő. A lisztet egy tálba szitáljuk, a sóval összekeverjük. A vajat a tejben fölolvastjuk, de vigyázzunk, ne legyen túl meleg, éppen csak langyos maradjon. A lisztre öntjük a fölfuttatott élesztővel együtt.

2. Dagasztani kezdjük. Nem kell attól megijedni, hogy az elején ragacsos, ha jól kidolgoztuk, szépen elválik majd a tál falától, a vége felé a sajtot is beledolgozzuk. Ez nagyjából 10 perc, ami után letakarjuk, és meleg (26-30 fok) helyen kelesztjük 1,5 órán át.

3. Enyhén meglisztezett gyúrolapra borítjuk, kissé elsodorjuk és 10 részre vágjuk. A kis darabokat először egy kicsit meggömbölygetjük, majd kb. 12 centi hosszúságú rudakká sodorjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk 2-3 centis közöket hagyva. (Ne rakjuk távolabb egymástól, mert nem baj, ha egy kicsit összenőnek, a lényeg, hogy nem terülnek el, csak felfelé nőhetnek.) Tejjel mindet lekenjük, majd a stanglik tetejét reszelt sajttal

megszórjuk. Egy nagy edénnyel vagy másik tepsivel letakarjuk, meleg helyen újabb 30-35 percig kelesztjük.

4. Végül a stanglikat egy kevés vízzel megpermetezzük, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 25-30 percig sütjük.

10 darab

Elkészítési idő: 3 óra

Egy darab: 288 kcal • fehérje: 10,0 gramm • zsír: 10,0 gramm • szénhidrát: 39,2 gramm • rost: 2,9 gramm • koleszterin: 29 milligramm