



### Hozzávalók

a krumplis palacsintához (magyar tortillához):

10 dkg (kb. 5 evőkanál) finomliszt, 1 tojás, 2 dl tej, 1,25 dl szóдавíz vagy ásványvíz, 1 mokkáskanál só, 2 evőkanál olaj, 1 közepes nagyságú öreg burgonya (tisztítva 13-14 dkg dkg)

a sütéshez: 2-3 evőkanál olaj

a csirkaraguhoz:

8-10 dkg főtt füstölt húsos császárszalonna, 1 közepes vöröshagyma, 50 dkg csirkemellfilé, 3 zöldpaprika (tévépaprika), 2 paradicsom, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle piros paprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

a tepsi kikenéséhez:

1 evőkanál olaj

a tetejére:

3 dl tejföl, 10 dkg reszelt sajt

a köretként kínált salátához:

fél fej jégсалáta, egy kisebb kígyóuborka fele, 2-3 paradicsom, só, frissen őrölt fekete bors, negyed citrom leve, 2 evőkanál kukoricacsíra-olaj (lehet olíva is)

1. A lisztet egy tálba szórjuk, a tojást beleütjük, majd a tejjel simára keverjük. Csak ezután hígítjuk a szóдавízzel, különben csomós lesz. Megsózzuk, az olajat is beleöntjük. 15 percig pihentetjük majd belereszeljük a meghámozott burgonyát.

2. A sütéshez való olajból egy evőkanálnyi a palacsintasütőbe (lehetőleg teflonbevonatú legyen) töltünk, és jól megforrósítjuk. Ezután visszaöntjük a többihez, a forró serpenyőbe kanalazzuk a tészta egynegyedét úgy, hogy közben körkörösén mozgatjuk, így a tészta egyenletesen elterül benne.

3. Újra a tűzre tesszük, és közepes lángon a palacsinta alsó oldalát megsütjük. Ez kb. 2,5

perc. Ekkor a falapátot teljesen alácsúsztatjuk, és a palacsintát megfordítjuk. A palacsinta másik oldala hamarabb, kb. 1,5 perc alatt megsül. Ugyanígy sütjük meg a másik három krumplis palacsintát is.

4. A szalonnát és a megtisztított vöröshagymát 1 centis, a csirkemellet 1,5 centis kockákra vágjuk. A paradicsomok szárát kimetsszük, a paprikákat kicsumázzuk, mindkettő húsát közepes (kb. 1,5 centis) kockákra vágjuk.

5. Az olajat egy széles serpenyőben kissé megforrósítjuk, a szalonnát rádobjuk, megpirítjuk. A hagymát rádobjuk, kevergetve, közepes lángon kb. 2 percig pirítjuk. A csirkemellet ráraakjuk, erős lánggal 4 percig sütjük, ezalatt a hús körös-körül kifehéredik. Ekkor hozzáadjuk a paprikát meg a paradicsomot, és változatlan lángon 2 percig pirítjuk. Megsózzuk, a pirospaprikát rászórjuk, a paprikakrémmel „tüzesítjük”, még 2 percig pirítjük-pároljuk.

6. A palacsintákat kiterítjük, a csirkeragut elosztjuk rajtuk. Az egyiknél balról is, jobbról is a töltelékre hajtjuk a tésztát, majd szorosan föltekerjük és a kikent tepsibe rakjuk. Ugyanígy készítjük el a másik 3 palacsintabatyut is, és az előző mellé fektetjük. Tejfőllel mindegyiket lekenjük, sajttal megszórjuk és előmelegített sütőben, nagy lánggal (210 °C; légkeveréses sütőben 190 °C) 8-10 percig sütjük. Forrón, sok saláta kíséretében tálaljuk.

7. Utóbbihoz az összes zöldséget megtisztítjuk, a jégсалátát nagyobb kockákra, a kettéhasított uborkát szeletekre, a paradicsomot cikkekre vágjuk. Mindet egy tálba szórjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a citrom levével és az olajjal meglocsoljuk, összeforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (körettel): 940 kcal • fehérje: 52,3 gramm • zsír: 62,1 gramm • szénhidrát: 42,3 gramm • rost: 4,4 gramm • koleszterin: 210 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.