

Kígyórétes - meggyes, almás, túrós (édes)



Hozzávalók

a tésztához :

kb. 1 dl tej, 2 dkg élesztő, 2 evőkanál kristálycukor, 50 dkg finomliszt, 20 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 mokkáskanál só, 2 tojás

a nyújtáshoz:

finomliszt

töltelékek:

a meggyeshez (1 rúdhoz):

50 dkg magozott meggybefőtt (idényben friss meggy), 5 dkg darált dió, 5 dkg darált háztartási keksz, 2-3 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj

az almáshoz (1 rúdhoz):

1 kg alma, 5 dkg vaj vagy sütőmargarin, 4 evőkanál kristálycukor, 1 csapott kiskanál őrölt fahéj, 1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa

a túróshoz (1 rúdhoz)

50 dkg félzsíros tehéntúró, 5 dkg mazsola, 1 citrom reszelt héja, 3 evőkanál kristálycukor, 1 csomag vaníliás cukor, 2 evőkanál búzadara, 1 evőkanál tejföl, 1 tojás

a töltelék alá:

3 evőkanál zsemlemorzsa

a tepsi kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a lekenéshez:

1 tojás

a tetejére:

porcukor

1. A tejet meglangyosítjuk, majd az élesztőt bele-morzsoljuk. Fél evőkanálnyi cukrot szórunk bele, és letakarva, meleg helyen kb. 15 perc alatt fölfuttatjuk. A lisztet egy nagy tálba szitáljuk, a vajjal vagy margarinnal elmorzsoljuk. A maradék cukrot és sót rászórjuk, a közepét kimélyítjük. Ide kerül a tojás, és a fölfuttatott élesztő.

2. Addig dagasztjuk, míg egynemű, közepesen kemény kelt tészta lesz belőle, mely elválk az edény falától. Ezután 3 egyforma részre vágjuk, és már dolgozhatunk is vele, mert annak ellenére, hogy élesztős tészta, nem kell keleszteni. Legfeljebb anyi ideig pihentessük, míg elkészítjük a töltelékeit.

3. A töltelékek készítése. Az almához a megmosott és leszárogatott almát meghámozzuk, majd kettéhasítjuk, magházát kivájjuk, húsát kb. 3 milliméter vastagon felszeleteljük vagy 2 centis kockákra vágjuk. A vaját vagy margarint egy lábasban fölolvastjuk, az almát rádobjuk. A cukorral megszórjuk, majd lefödve, kis lángon kb. 12 percig saját levében pároljuk, közben többször megkeverjük. Akkor jó, ha szinte teljesen megpuhult. Ekkor a fahéjjal fűszerezzük, a morzsát belekeverjük, majd a tűzről lehúzáva hűlni hagyjuk. A túró-töltelékhez a túrot szitán áttörjük, azután a mazsolával, a reszelt citromhéjjal, a cukorral, a vaníliás cukorral, a búzadarával, a tejföllel meg a tojássárgájával összekeverjük. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk. A meggyes töltelékhez a befőttet lecsöpögtetjük, majd a dióval, a kekszmorzsával, a cukorral meg a fahéjjal összekeverjük.

4. Egyenként henger alakúra sodorjuk, és kb. 40 centi hosszú és 25 centi széles lapot nyújtunk belőle. A lap hosszabbik oldalait kb. 8 centi mélységben, kissé ferdén, kb. kétujjnyi távontként a közepe felé bevagdadjuk. Középre (a simán hagyott részen) 1 evőkanálnyi zsemlemorzsával behintjük, erre kerül majd a töltelék.

5. A tésztát a töltelékre, egymásra hajtjuk úgy, mint ha fonnánk, azaz egyet balról, egyet jobbról hajtunk rá, és így tovább. A három rétes éppen elfér a tepsiben, amit előre kikenünk. A tésztákat felvert tojással lekenjük, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 30 perc alatt megsütjük.

6. A tepsiben hagyjuk langyosra hűlni, végül porcukrot szitálunk rá. Kicsit ferdén, vastag szeletekre vágjuk. 1 rúdból 15-16 szelet vágható.

Jó tanács

- A kígyórétes természetesen ugyanúgy tölthető, mint a hagyományos rétes. Így készülhet káposztás, zöldséges, tökös-mákos, meggyes-mákos, kapros-túrós és még számtalan más

változatban is.

3 rúd, azaz 45-48 szelet

Elkészítési idő: 2 óra

Egy szelet: 161 kcal • fehérje: 4,1 gramm • zsír: 6,7 gramm • szénhidrát: 20,7 gramm •
rost: 1,3 gramm • koleszterin: 30 milligramm