

„Hetes” fokhagymás lángos – készítette Tamaskóné Lenkei Magdolna  
(Bátya)



Hozzávalók:

5 dl tej, csipetnyi kristálycukor, 5 dkg

élesztő, 1 kg finomliszt, 1 kiskanál só, 1 kis pohár (150 gramm) kefir, 3 tojás, 1-2 evőkanál tejföl

a sütéshez: olaj

a tálaláshoz:

15-20 gerezd fokhagyma, kb. 1 dl víz, só, kb. 1,5 liter tejföl

1. Nevét onnan kapta, hogy hűtőszekrényben akár 1 hétig is gond nélkül eláll, s frissen mindig éppen annyit süthetünk belőle, amennyit éppen szeretnénk. Egy kevés tejet (kb. 2 decit) meglangyosítunk, a cukrot föloldjuk benne, az élesztőt belemorzsoljuk, 1 evőkanál lisztet belekeverünk, letakarjuk, és meleg helyen kb. 15 perc alatt felfuttatjuk.
2. A lisztet egy tálba szitáljuk, közepét kimélyítjük, a tejes élesztőt beleöntjük. Megsózzuk, a többi langyos tejet, a kefirt, a tojásokat hozzáadjuk, majd intenzíven 8-10 percig dagasztjuk. Akkor jó, ha majdnem elválik az edény falától, és könnyű, lágy, kicsit ragadós tészta lesz belőle. Ha túlzottan ragadna, 1-2 evőkanál lisztet még beledolgozhatunk, ha keménynek érezzük, a tejfölt dagasztjuk bele. A tetejét egy kevés olajjal lekenjük, letakarjuk, meleg helyen 45 percen át kelesztjük.
3. Ezután vékonyan megolajozott gyúrólapra borítjuk, rúddá sodorjuk, és olajba forgatott késsel kb. 30 egyforma darabra vágjuk. Egyenként kissé meggömbölygetjük, újabb 20 percig kelesztjük.
4. Egy széles serpenyőben vagy lábasban kb. 1 liter olajat megforrósítunk. Mindkét kezünket enyhén megolajozzuk, a tésztát két kézzel, egymástól ellentétes irányba húzogatva

jó tenyérynyre széthúzzuk, majd a forró olajban oldalanként 1,5-2 perc alatt aranybarnára sütjük. Egyszerre csak annyi lángost készítsünk, hogy legyen helyük sülni, meg tudjuk fordítani őket. Figyelni kell arra is, ha túl meleg az olaj, a tészta hirtelen sül meg, belül nyers marad; ha pedig hideg, akkor a tészta túlzottan megszívja magát. Célszerű ezért először csak egy kis darab nyers tésztát az olajba tenni, ezzel ellenőrizhetjük, elég forró-e. Konyhai papírtörlőre sorakoztatva lecsöpögtetjük.

5. A tálaláshoz való fokhagymát a vízzel simára turmixoljuk. A lecsöpögtetett lángost kissé megsózzuk, a fokhagymával megkenjük, de tejfölt is locsolhatunk rá.

6. A maradék tészta kiolajozott zacskóba vagy nagy tálba téve, lefedve, hűtőben akár egy hétig is eltartható, ahonnan bármikor elővehetjük, hogy frissen süssünk belőle – innen a hetes lángos elnevezés.

Jó tanács

- Ismert egy olyan változata is, amikor több kefir (1 nagy pohár, azaz 450 gramm) és kevesebb tej (kb. 2 dl) kerül bele.

kb. 30 darab

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy darab (tejföl és fokhagyma nélkül): 153 kcal