



## Hozzávalók:

2,5-2,5 dl tej és víz, 3 dkg élesztő, kb. 60 dkg finomliszt, 1 kiskanál só

a nyújtáshoz: finomliszt

a sütéshez: bő olaj

1. Egy kevés tejet (kb. 1 decit) meglangyosítunk, 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 és vizet hozzáadjuk, majd intenzíven 8-10 percig dagasztjuk.
3. 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. A tetejét egy kevés liszttel meghintjük, letakarjuk, meleg helyen 45 percen át kelesztjük.
4. Ezután meglisztezett gyúrólapra borítjuk, rúddá sodorjuk, és lisztbe forgatott késsel kb. 20 egyforma darabra vágjuk. Egyenként kissé meggömbölygetjük, újabb 20 percig kelesztjük.
5. Egy széles serpenyőben vagy lábasban kb. 5 deci olajat megforrósítunk. A tésztát két kézzel, egymástól ellentétes irányba húzogatva jó tenyérynire széthúzzuk, majd a forró olajban oldalanként 1,5-2 perc alatt aranybarnára sütjük. Konyhai papírtörőre sorakoztatva lecsöpögtetjük. Egyszerre csak 2 lángost készítsünk, hogy legyen helyük sülni. Kissé megsózva, tejföllel vagy egy kevés vízzel összekevert zúzott fokhagymával megkenve tálaljuk, de kerülhet rá például párolt káposzta is.

## Jó tanács:

- A legtöbb figyelmet a lángos sütése igényli: 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.

kb. 20 darab

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc

Egy darab: 138 kcal • 4,4 gramm fehérje • 2,8 gramm zsír • 23,8 gramm szénhidrát • 0,0 gramm rost • 1 milligramm koleszterin