



### Hozzávalók

#### a tésztához:

2 dkg élesztő, 2,5 evőkanál langyos víz, 24 dkg finomliszt (lehet Graham-liszt is), 1-1 mokkáskanál méz (cukor is lehet), só és őrölt koriander, 8 dkg vaj vagy sütőmargarin, 0,75 dl tejföl

#### a töltelékhez:

1 kg friss paraj, só, 2-3 közepes vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 0,4 dl olaj (még izgalmasabb lesz a torta íze ha például tökmagolajat vagy olívaolajat

használunk), 8 dkg tisztított napraforgómag, 3 tojás, 2 dl tejföl, 10 dkg ementáli sajt, 1-1 mokkáskanál őrölt fehérbors és reszelt szerecsendió

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a tészta nyújtásához:

egy kevés finomliszt

a tésztára:

szűk maréknyi zsemlemorzsa

1. A tésztához az élesztőt a langyos vízbe morzsoljuk, 10-15 perc alatt fölfuttatjuk, majd a többi szobameleg hozzávalóval bedagasztjuk. Akkor jó, ha könnyen kezelhető tészta lesz belőle, amelyik elválik az edény falától. Langyos helyen, konyharuhával letakarva addig pihentetjük, amíg a rávaló elkészül.
2. Ehhez a parajt leszárazzuk és a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk. Ezután enyhén sózott, forrásban lévő vízbe dobjuk, s amikor újra forrni kezd, leszűrjük. Hideg vízzel leöblítjük, a parajt kissé kinyomkodjuk és néhány vágással durvára daraboljuk.
3. A hagymát meg a fokhagymát meghámozzuk, finomra aprítjuk és az olajban üvegesre sütjük. A parajt rádobjuk, majd lefödve, kis lángon 5-6 percig pároljuk, végül hagyjuk kihűlni. A tisztított napraforgómagot szárazon (zsiradék nélkül) megpirítjuk. A tojásokat kissé fölverjük és először a tejfölt, azután a reszelt sajtot is hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük, majd a napraforgómagot is belekeverjük.
4. Egy 26 centi átmérőjű, alacsony peremű tortaformát margarinnal kikenünk és a tésztával kibéleljük úgy, hogy pereme is legyen. A zsemlemorzsaival megszórjuk, a hagymás parajt a tejfölös massa kétharmadával összekeverjük, egyenletesen a tésztára halmozzuk. A maradék tejfölös tojást a tetejére öntjük és előmelegített sütőben, a közepesnél erősebb

lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 175-180 °C) 35 percig sütjük.

Jó tanács

- Ahogy a képen is látható, nemcsak nagy, hanem kis kosárformákban is süthetjük.

8 nagy szelet

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy szelet: 511 kcal ● fehérje: 16,9 gramm ● zsír: 33,4 gramm ● szénhidrát: 35,6 gramm ●  
rost: 12,9 gramm ● koleszterin: 102 milligramm