

Moagganat szabanih (spenótos, mogyorós tésztabatyuk) - készítette  
Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók

a tésztához:

20 dkg finomliszt, 2 evőkanál olívaolaj,  
csipetnyi só, 1 tojás, kb. 0,5 dl víz

a nyújtáshoz, formáláshoz:

finomliszt

a töltelékhez:

20-25 dkg spenót, késhegynyi  
szódabikarbóna, 1 evőkanál sós mogoró,  
2-3 zsályalevél, 1 kis gerezd fokhagyma,  
körömyi darab reszelt gyömbér,  
késhegynyi őrölt római kömény, só, őrölt  
fekete bors, 1 tojás, 1 evőkanál  
zsemlemorzsa

a lekenéshez:

1 tojás

a sütéshez:

bő olaj

a tálaláshoz:

1 kis doboz hámozott kockázott paradicsom, só, őrölt fekete bors, egy kevés csípős  
pirospaprika (lehet csiliolaj is), néhány mentalevél

1. A tésztához a lisztet az olajjal, a sóval, a tojással és annyi vízzel gyúrjuk össze, hogy a hagyományos gyúrt tésztánál éppen csak egy kicsit legyen lágyabb. Letakarva hűtőszekrénybe tesszük, míg elkészül a tölteléke.
2. Ehhez a spenótot többször váltott hideg vízben megmossuk, szárát lecsípkedjük. A leveleket enyhén szódabikarbónás, forrásban lévő vízbe rakjuk, 1 perc elteltével kiemeljük, lehűtjük, lecsöpögtetjük, apróra vágjuk, egy tálba szórjuk. A durvára vágott mogorót és zsályát hozzáadjuk, zúzott fokhagymával, az apróra reszelt gyömbérrel meg a római köménnyel fűszerezzük, kissé megsózzuk, megborsozzuk. Beleütjük a tojást, és hozzákeverjük a morzsát, hogy a massa ne legyen túl lágy.
3. A tésztát enyhén meglisztezett gyúrólapon vagy tésztagéppel kb. 2 milliméter vékonyságúra nyújtjuk. A legnagyobb, lehetőleg hullámos szélű kiszúróval (fánkszagatóval) kiszaggatjuk. Ezeket a kis korongokat fölvert tojással lekenjük, majd mindegyikre kb. 1 kiskanálnyi spenótos töltelékkel halmozunk. A kis korongokat félbehajtogatjuk. A tészta találkozásánál villával alaposan lenyomkodjuk, nehogy a tészta sütés közben kinyíljon, tölteléke kifolyjon.

Moagganat szabanih (spenótos, mogyorós tésztabatyuk) - készítette  
Nemeskövi Dénes mesterszakács

4. Bő, forró olajban (fritőzben 160-170 °C-on) 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük, konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük. Fontos, hogy a sütésével vigyázzunk, mert könnyű megégetni.

5. Azon melegében, fűszeres paradicsommártással tálaljuk. Utóbbi úgy készül, hogy a konzervparadicsomot levével együtt turmixoljuk, megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés csípős paprikával és apróra vágott mentalevélel fűszerezzük. Hidegen, mártogatóként tálaljuk a meleg falatokhoz.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 301 kcal • fehérje: 13,7 gramm • zsír: 7,8 gramm • szénhidrát: 43,9 gramm • rost: 4,4 gramm • koleszterin: 135 milligramm