



Hozzávalók:

12,5 dkg étkezési hajdina, 1 dkg élesztő, 4 dl tej, 2 csapott evőkanál finomliszt, 1 kiskanál só, 0,5 dl főzőtejszín, 2 tojás
a sütéshez: olaj

1. Ehhez az orosz specialitáshoz a hajdinát átválogatjuk, kávédarálóban (vagy házi malomban) megőröljük, majd átszitáljuk, így kapunk hajdinalisztet. Az élesztőt 2 deci kézmeleg tejbe morzsoljuk, a kétféle lisztet belekeverjük és enyhén megsózzuk. Ezt a palacsintatészta sűrűségű masszát szobahőmérsékleten 3 órán át pihentetjük-kelesztjük.
2. A maradék tejet a tejszínnel együtt fölforraljuk és még forrón a tésztába dolgozzuk. A tojások sárgáját hozzáadjuk, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk.
3. Olajba mártott ecsettel kikenünk egy talkedli- vagy tükörtőjássütőt. Tűzre tesszük, közepes lángon előmelegítjük, majd a masszából minden mélyedésbe fél kis merőkanálnyi öntünk.
4. Amikor a tészták alja megsült, kis falapáttal mindegyiket megfordítjuk, s a másik oldalát is megsütjük. Az így elkészült kis lepényeket, az ún. bliniket tálra halmozzuk, és a klasszikus orosz recept szerint kaviárt, vaját, finomra vágott hagymát meg citromot kínálunk hozzá, de túróval vagy lekvárral is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + pihentetés

Egy adag (6 db): 304 kcal • fehérje: 11,0 gramm • zsír: 15,3 gramm • szénhidrát: 35,5 gramm • rost: 1,0 gramm • koleszterin: 156 milligramm