



Hozzávalók:

5 dl tej (tejérzékenyek ehelyett vizet használhatnak), 2 evőkanál kristálycukor, 5 dkg élesztő, 1 kg finomliszt, 1 evőkanál só, 1,5 dl olaj, 2 dl langyos víz

a formáláshoz:

finomliszt

a lekenéshez:

1 tojás

a tetejére:

15-20 dkg jól olvadó zsírosabb sajt

1. A tejet egy kisebb lábasba öntjük és meglangyosítjuk. Tényleg ne legyen kb. 35 foknál melegebb, mert akkor „bedöglük” benne az élesztő, és nem kel meg a tészta. A kristálycukrot beleszórjuk, egy kanállal elkeverjük. Az élesztőt belemorzsoljuk, kb. 15 perc alatt fölfuttatjuk.

(Ez nem azt jelenti, hogy fel kell szaladni vele a legközelebbi dombra, hanem csak annyit, hogy a konyha legmelegebb sarkába (28- 30 fok lenne az ideális) kell tenni, és hagyni, hadd dolgozzon az élesztő, ami azt jelenti, hogy magától felfut, azaz kelni kezd a tejben.

2. A lisztet egy nagy tálba szitáljuk, a sóval összekeverjük. Az olajat, a tejes élesztőt, valamint a fele (1 deci) langyos vizet hozzáöntjük. Most jön a munka legnehezebb része, a tészta dagasztása. Nagymamánk ezt kézzel végezték: leültek egy hokedlire, ölükbe vették a tálát, egyik kézzel fogták, másik kezükkel pedig alulról fölfelé irányuló mozdulatokkal addig dagasztották a tésztát, míg szinte hólyagos nem lett. Akkor volt jó, ha elvált az edény falától. Nekünk annyival szerencsésebb a helyzetünk, hogy vélhetően van olyan segédeszközünk, mely elvégzi helyettünk ezt a fárasztó munkát, bár megjegyzem, pont az a legszebb része az egésznek, ahogy a dagasztás hatására alakul a tészta a kezünk alatt. Lényeg a lényeg, akár kézzel, akár valamilyen masinával nyüstöljük a tésztát, legalább 5 perc, mire eljutunk oda, hogy egyneművé összeáll, de ekkor még sűrű, kemény. Most kell hozzáönteni a maradék (1 deci) langyos vizet. Újabb 5 percig kell dagasztani. Akkor jó, ha teljesen elvált az edény falától, összeállt egy cipóvá, és ha belenyomjuk az ujjunkat, tapintásra se nem túl puha, se nem lágy.

3. A tálát letakarjuk, a konyha legmelegebb zúgába (továbbra is 28-30 fok az ideális) tesszük, és fél órára magára hagyjuk, ezalatt jócskán megkel. Tálba ütünk 1 tojást, lereszeljük a perenc tetejére való sajtot, és kibélelünk sütőpapírral 3 nagy tepsit.

4. Ha eltelt a fél óra, legalább a másfélszeresére dagadt tészta, amit egy enyhén meglisztezett gyúrólapra borítunk. Egyforma vastagságú rúddá sodorjuk, azután 12 részre

vágjuk. Ehhez nem feltétlen kell éles kés, tökéletes hozzá egy habkártya is. (Először elfelezzük a tésztát, ezeket újra elfelezzük, és az így kapott 4 darabot további 3-3 részre osztjuk.) Ha van otthon digitális mérleg, az segít ellenőrizni, hogy precízen dolgoztunk-e.

5. Amikor megvan mind, egyenként 1 centi vastag, 50-55 centi hosszú „kígyókká” sodorjuk, amiket azután percc formájúra hajlítunk, azaz mindkét oldaláról egyszerre a közepe felé visszahajtjuk, közben egymás alatt átbújtatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk. Egy nagy tepsire négynél több nem fér rá, így kalkuláljunk! Felvert tojással lekenjük, a reszelt sajtot rászórjuk. Meleg helyen, letakarva kb. 25 perccen át kelni hagyjuk. A süttőt jó nagy lánggra, 230 °C, légkeveréses sütő esetén 210 °C) bemelegítjük.

6. A tepsit betoljuk, a perccet 13-14 percig sütjük.

Ha ügyesen dolgoztunk, kívül kissé ropogós, belül puha percc lesz a jutalmunk!

12 darab

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy darab: 511 kcal • fehérje: 17,0 gramm • zsír: 18,9 gramm • szénhidrát: 67,7 gramm • rost: 0,25 gramm • koleszterin: 36 milligramm