



Forrás: Az étel a legjobb orvosság II
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

3 dl (kb. 20 dkg) étkezési szemes hajdina, 3 dkg vaj vagy sütőmargarin, csipetnyi só, 5,5 dl tej, 8 evőkanál barna cukor (esetleg méz), 8 dkg mazsola, 80 dkg alma, 4 tojás, 1,5 dl tejföl, 1 mokkáskanál őrölt fahéj

a tál kikenéséhez: margarin és zsemlemorzsa.

1. A hajdinát átválogatjuk, megmossuk és szikkadni hagyjuk. Ezután a vajon, csipetnyi sóval ízesítve, kevergetve 1-2 perc alatt megforrósítjuk. Közben a tejet felforraljuk, a hajdinára öntjük és kevergetve újra felforraljuk. Egy evőkanál cukrot szórunk bele és kis lángon, lefödve 15-20 percig pároljuk. Ha a rajta lévő tejet elfőtte, a tűzről lehúzzuk, majd a mazsolát is belekeverjük. Az edény fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetve, lefedve a hajdinát duzzadni és hűlni hagyjuk.

2. A jól megmosott almát héjastól lereszeljük. A tojások sárgáját 4 evőkanál cukorral sűrűn folyósra keverjük, majd a tejfölt is hozzáadjuk. Először a kihűlt hajdinát, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét forgatjuk bele. Az almát enyhén kinyomkodjuk - az így kapott gyümölcslevet igyuk meg -, majd a maradék 3 evőkanál cukorral (ez lehet kevesebb is) és a fahéjjal összekeverjük.

3. Egy 22 x 15 centis tűzálló tálat margarinnal vékonyan kikenünk, zsemlemorzzával beszórnak. A hajdinás massa felét elsimítjuk benne, az almát egyenletesen rászórjuk, majd a maradék hajdinával beborítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C;

légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 35 percig sütjük. Langyosan és hidegen egyaránt finom. Vanília- vagy borhabot is kínálhatunk hozzá.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 419 kcal • fehérje: 9,6 gramm • zsír: 13,0 gramm • szénhidrát: 65,9 gramm • rost: 3,5 gramm • koleszterin: 165 milligramm