

Keresztúri köményes kifli - készítette Óvádi Lajosné (Iréne)



Hozzávalók:

kb. 8 dl jóféle tehéntej, 2 púpozott evőkanál kristálycukor, 5 dkg élesztő, 1,2 kg celldömölki vagy túskeszcentpéteri finomliszt, 1 csapott evőkanál jódozott só, 1 tojás, 2 evőkanál olaj, 12,5 dkg Rama sütőmargarin

a formáláshoz:

finomliszt

a tészta lekenéséhez:

1 tojás

a tetejére:

apró és nagyobb szemű só, őrölt és egész kömény, reszelt sajt

1. Kb. 2 deci tejet meglangyosítunk, 1 púpozott evőkanál cukrot elkeverünk, benne, az élesztőt belemorzsoljuk, és langyos helyen 15-20 perc alatt fölfuttatjuk.

2. A lisztet egy nagy tálba szitáljuk, - ezzel levegősebb lesz -, a maradék 1 evőkanálnyi cukrot és a sót rászórjuk, összeforgatjuk. Beleütjük a tojást, hozzáadjuk a fölfuttatott élesztőt, majd a maradék langyos tejet több részletben hozzáöntve közepesen kemény kelt tésztát gyúrunk belőle. A legvégén az olajat is hozzáadjuk. Csak annyira dolgozzuk össze a tésztát, hogy a liszt elkeveredjen benne, de dagasztani nem kell; a tészta enélkül is tökéletesen megkel, akkor meg minek vele fáradni. Cipót formálunk belőle, először konyharuhával majd jó meleg pléddel letakarjuk, és 1 órán át kelesztjük.

3. A megkelt tésztát enyhén meglisztezett gyúrolapra borítjuk, és sodrófával ceruza vastagságúra nyújtjuk. Nagyjából 10 percig kelesztjük, ezalatt a margarint langyosra fölolvastjuk, a tésztát megkenjük vele. őrölt köménnyel és egy kevés aprószemű sóval behintjük. Újabb 10 percig pihentetjük, majd háromszögekre vágjuk. A kezünkben szélteben is, hosszában is kissé meghúzzuk-megnyújtjuk, majd nem túl szorosan, hogy amikor sülnék, szépen megnőhessenek, föltekerjük.

Egy sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk egymás mellé, de nem hagyunk közöttük helyett, hogy a kiflik csak fölfelé növekedhessenek. Ellenben az oldalukat a maradék olvasztott vajjal lekenjük, mert így sütés után könnyedén elválaszthatjuk egymástól. Süthetjük úgy is, hogy távolságot hagyunk a kiflik között, így sütés közben oldalra is tudtak terjeszkedni a tepsiben, így nem kell az oldalukat lekenni. Vagyis kétféleképpen süthetjük, az első gazdaságos, a második szépséges.

4. Tetejüket egy kevés sóval fölvert tojással lekenjük, és kedvünkre egész köménnyel, nagyszemű sóval vagy reszelt sajttal behintjük. A tepsiben már nem pihentetjük a tésztát, egyenesen mehet a sütőbe, amit ezáltal nem melegítünk elő. Csak ekkor kapcsoljuk be a közepesnél erősebb lángra (210 °C; légkeveréses sütőben 190 °C); amíg a sütő bemelegszik, addig tökéletesen megkel a tészta. Amint elérte a kellő hőfokot, ettől számítva sütjük a kifliket kb.18 percig.

kb. 40 darab

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy darab: 151 kcal • 5,1 g fehérje • 3,4 g zsír • 25,0 g szénhidrát • 1,3 g rost • 11 mg koleszterin