

## Japán tojástekercs (Dashi Maki) Lali kedvére



### Hozzávalók:

10 tojás, 1-1 cikk piros és zöld húsú  
pritamin- vagy kaliforniai paprika, 1 kisebb  
újhagyma, 6-7 dkg gépsonka, só, őrölt  
fekete bors, Cayenne bors, 6-7 dkg reszelt  
sajt

a sütéshez:

2-3 evőkanál olívaolaj

a tálaláshoz:

paprika, paradicsom, lilahagyma, fekete  
olajbogyó, újhagyma

1. A tojásokat szétválasztjuk. A kétféle paprikát, az újhagymát és a sonkát jó apróra vágjuk, a tojásfehérjéhez adjuk. megsózzuk, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete borssal és jó késhegynyi Cayenne borssal fűszerezzük. Húsvilla vagy két evőpálcika segítségével kissé fölverjük. A tojássárgáját szintén sózzuk, borsozzuk, Cayenne borssal fűszerezzük, kissé fölverjük.

2. Egy speciális, téglalap alakú nyeles serpenyőt tűzre teszünk, jól megforrósítjuk, majd vékonyan kikenjük olívaolajjal. A legjobb, ha egy kis darab papírtörülőt az olajba mártunk, így olajozzuk meg a serpenyő belsejét.

3. A tojásfehérjés massa kb. harmadát beleöntjük és a serpenyőt ide oda mozgatva vékonyan elterítjük. Kis lángon addig sütjük, míg szép lassan megkocsonyásodik. Ekkor széles spatulával vagy lapátkanállal az egyik oldalánál alányúlunk és kb. jó ujjnyi részt a többire hajtunk. A tekerést addig folytatjuk, míg a serpenyő másik oldalára egy szép nagy hengerré áll össze az egész. Visszahúzzuk a serpenyő másik oldalára, a szabadon maradt helyet olajjal lekenjük, és újabb egyharmadnyi fehérjés keveréket öntünk ide. Kocsonyásodni hagyjuk, közben arra a részre, ahol a henger kezdődik, reszelt sajtot szórunk. Pontosan úgy, mint az előbb, föltekerjük. Újabb kenegetés majd a maradék tojásfehérje következik. Ahogy kocsonyásodni kezd, feltekerjük, ahogy korábban is. A tojássárgájás masszát ugyanígy, két részletben hozzáadva sütjük meg. Akkor jó, ha a fehérjés részt, körös-körül szépen, egységesen bevonja. Átemeljük egy vágódeszkára és egy kicsit hűlni hagyjuk.

4. Kb. kisujjni vastagon fölszeletelve melegen is, hidegen is tálalhatjuk. "Köretként" paprikát, paradicsomot, lilahagymát, újhagymát, fekete olajbogyót halmozunk mellé.

## Japán tojástekercs (Dashi Maki) Lali kedvére

12-12 szelethez

Elkészítési idő: 30 perc

2 szelet (zöldségek nélkül): 215 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.