

## Tökmagolaj palacsinta metélőhagymás töltelékkel



Főétel

Receptforma



30 Percek

Elkészítés



Eszköz

Nehézség



### Hozzávalók 4 személyre

#### Palacsinta tészta

½ L tej

3 tojás

200 g liszt

Só

Bors

Fehér növényi olaj

#### Metélőhagymás töltelék

120 g metélőhagyma finomra vágva

1 EK védett stájer tökmagolaj

Párolni

40 g stájer tökmagolaj, pirítva

2 EK védett stájer tökmagolaj

120 g sovány túró

1 fokmagymagerezd

Só

Bors

### Elkészítés

A palacsintatésztahoz a tejet és a lisztet simára keverni, a tojást hozzáadni, fűszerezni és jól megkeverni. A töltelékhez a metélőhagymát kevés tökmagolajban röviden párolni és hagyni kihűlni.

A maradék hozzávalókat a töltelékhez egy tálba tenni, jól összekeverni, és a lehűlt metélőhagymát hozzáadni. A palacsinta tésztából vékony palacsintákat csinálni, ezeket a töltelékkel megszórni és betekerni. A tekercseket a kívánt adagokba vágni, a tányérra rakni és kevés metélőhagymával és pár csepp tökmagolajjal k garnírozni.

Szerző megjelölésével: Kochen & Küche,  
[www.kochenundkueche.com](http://www.kochenundkueche.com) / Foto: Mani Hausler