

Oregano-tökmagolaj ropogós rudacska



Snack

Receptforma



45 Percek

Elkészítés

80 Percek



Eszköz

Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

450 g sima liszt
1 kocka élesztő
2 ts só
1 teáskanál cukor
körülbelül ¼ l langyos víz
1 - 2 evőkanál szárított oregán
4 evőkanál tökmag
4 evőkanál stájer tökmag olaj g.g
2 gerezd fokhagyma
só a szóráshoz

Elkészítés

Az élesztőt langyos vízben oldjuk, keverjük össze a lisztet sóval és cukorral. Víz hozzáadásával oldott élesztőt a lisztrel, gyúrunk egy lágy tésztát (8 - 10 perc), rá a fedelet és hagyjuk pihenni meleg helyen, amíg el nem éri legalább kétszer akkora mennyiséget.

Melegítsük elő a csövet, finoman vágjuk a tökmagot és a fokhagymát. Osszuk szét a tésztát négy darabra, és gyúrunk golyókat. A sodrófával nagyon vékonyra (kb. 2 mm) ovális formára gyúrjuk. Mindegyik süteményt sült tök vaníliaolajjal, fokhagymával, tökmagokkal és oregánnal, könnyedén sóval a tekerésre terítssük

A tekerceket ezután sodrófával laposra nyomni, hosszúkás éles késsel kb 1 cm vastag rudacskákra vágni, forgatni és elegendő helyosztással a sütőlapra tenni. Meglocsoljuk vízzel és 220 ° C-os felső határon melegítéssel (200 ° C forró levegő) 10-15 percig sütjük.

Snack variáció (sonka-sajt-magolaj csiaga): A tésztalapokat tökmagolajjal bekenjük, rá vágott tökmagot szórunk, ezután sovány vékonyra vágott sonkálapokat rárajuk, és reszelt sajttal megszórjuk. (izlés szerint fűszeres vagy enyhe is lehet) mindet szrosra tekerjük, és 1,5 cm vastag lapokat vágunk, vízzel bekenjük és fentiek szerint sütjük.

Tipp: másfajta fűszereket is használhatunk, pl- rozmaring vagy kömény. A tölteléknek nincs határa, minden lehetséges, ami ízlik.

Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch