"F?zz az egészségedért" 12. recept - Francia hagymás lepény

2009 augusztus 17. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

-
-
-

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Könny? nyári vacsora, mellé egy kis zöld saláta, egy pohár jó hideg hosszúlépés, és jól kezd?dik az este.

A tésztát könny? elkészíteni, de érdemes legalább 2 órára a h?t?be tenni, és pihentetni.

Ha már el?re tudunk kalkulálni, akkor akár el?z? este is elkészíthetjük, és a h?t?ben tárolhatjuk.

Hozzávalók, 4 db, 30 cm hosszú csíkhoz.:

Tészta:

25 dkg finomliszt
10 dkg fagyos vaj
10 dkg fagyos margarin
6-8 ek hideg víz
2 tk só
1 tk cukor
késhegynyi süt?por

A lisztet átszitálom, hozzákeverem a süt?port, a cukrot és a sót. Robotgép késes aprítójában, a lisztes keveréket morzsásra darálom a vajjal és a margarinnal. Kanalanként adagolom a hideg vizet, és magas fordulaton puha tésztát készítek. M?anyag fóliába tekerem, és úgy teszem hideg helyre pihenni.

Feltét alap

4 fej fehér f?z? hagyma
1 ek olívaolaj
4-5 szelet (gép) sonka
Só, bors, zöldf?szerek

Extrák:

Juhtúró, feta sajt, reszelt félkemény sajt, kolbász csíkok, olíva bogyó darabkák… stb.

Elkészítése:

A hagymákat megtisztítjuk, nagy kockákra vágjuk, és az olajon, kis energián megfonnyasztjuk. A végén sózzuk és ízesítjük.
Használhatunk az ízesítéshez: rozmaringot, kakukkfüvet, bazsalikomot, oregánó-t, medvehagymát vagy ezek szárított változatát.
Hagyjuk kih?lni.

Vegyük el? a tésztát, vágjuk 4 felé, egy részt hagyjunk el?, a többit tegyük vissza a hidegre.
Melegítsük el? a süt?t 200 c°-ra, alsó-fels? sütés és légkeverés, gázsüt?nél lehet 220 c° is.

Nyújtsuk ki a tésztát, lisztezett nyújtólapon, egy 15X40 cm-es csíknak. Tegyük át süt?papírra, és itt bököjdük meg villával. Terítsük el rajta a hagymás feltét ? részét, és igazítsuk el.

Tegyünk rá tetszés szerinti extrát, és hajtsuk vissza a szalag mind a négy oldalát egy keskeny csíkban. Helyezzük egy ügyes mozdulattal a süt?lapra, és úgy tegyük a süt?be, és süssük szép pirosra.
Míg sül, elkészíthetjük a következ? csíkot, de arra figyeljünk, ha sokáig van a tésztánk szobah?mérsékleten, meglágyul, és sütés után nem lesz puha és omlós.

Tegyük h?lni egy vágólapra, tegyük a következ?t a süt?be. Ha langyosra h?töttük, vágjuk 4-5 cm széles csíkokra és úgy tálaljuk.

Jó étvágyat hozzá!

Szerz?: max

http://maxkonyhaja.blogspot.com

Ajánló