



Flag – gasztro magazin: Banánfánk

2011 február 13. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ez a fánk az, ami talán nem is fánk, csak nevében. Egyszerű sütegetés poros kavart tészta banánnal bolondítva, evőkanállal a forró olajba szaggatva. Kiprobáltam, nagyon finom, fél órán belül elkészül, s ideális egy tartalmas leves után második fogásként.

Hozzávalók kb. 15 tenyérnyi darabhoz

- 2 db banán
- 1 tojás
- 1 dl tej
- 1 ek. cukor
- 1 cs. vaníliás cukor
- 12-14 dkg liszt
- 1 kk. sütőpor
- késhegynyi őrölt fahéj
- sütéshez olaj



A banánt villával/krumplinyomóval áttörjük, hozzáadjuk a tojás sárgáját, a cukrot, vaníliás cukrot, csipet sót, a tejet. Hozzákeverjük a sütőporral elkevert lisztet, s a felvert tojásfehérjét. Egy hígabb galuskatészta állagot kell kapnunk eredményül.

Az olajat felmelegítjük, s evőkanál segítségével beledagoljuk a tésztát. Kissé szétterül benne és fel is fújódik, egyszerre ne tegyünk bele túl sokat! Mindkét oldalát aranybarnára sütjük, oldalanként 1-2 perc alatt. Papírtörőre szedjük, hogy a felesleges olajat feligya róla, s azon frissiben tálaljuk.

Szerző: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló