



Flag – gasztró magazin: Kemencés fánk

2011 február 17. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

Ismét egy átalakított, olaj nélkül készített étel. Igazából sütőben sült, mert (még) kemencénk nincsen. A lényege az hogy nincs az olajban sütés, fáradságos, illatos és buktatókkal teli m?velete.

Hozzávalók, kb. 20 db-hoz:

- 20 dkg tej
- 10 dkg porcukor
- 6 dkg vaj
- 2,5 dkg friss élesztő
- 2 tojás sárgája (ha kicsi a tojás, akkor 3 kell)
- pár csepp vanília kivonat vagy vaníliás cukor
- 50 dkg liszt
- egy csipet (zöld-citromos) só



Két-két kanálnyi tejből és lisztből az élesztővel kovászt készítünk. Letakarva hagyjuk pihenni 25-30 percet. Addig készülünk el a tésztához. Szitáljuk át a lisztet, a tejet langyosítsuk fel, a tojás sárgáját tegyük a langyos tejbe. Ha megkelt a kovásznak, akkor a hozzávalókból dagasszuk lágy tésztát. Ha kell a liszt mennyiségét módosítsuk, mert sok függ a tojás sárgája méretétől.

Letakarva kelesszük 1-1,5 órát. Ha megkelt nyújtsuk ki, és szaggassuk ki a fánkokat. Elmelegített sütőben, 180 C-on, 15-18 perc alatt süssük meg. Ha tölteni szeretnénk, azt még melegen tegyük meg.

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