

Élesztő nélküli répás kifli

Ternai Gabriella receptje

- Különleges ízvilágot adó, tápértékben gazdag étel. A receptben említett gőzölés kiemeli a répa édes ízét, amely egyedi aromát kölcsönöz a kiflinek. Reggelinél, vacsoránál – de ebédnél is – a kenyér összetettebb és különlegesebb alternatíváját jelentheti.

Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumpli
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezámso (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezámag)
- 1 csapott teáskanál szódbikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

Töltelék:

3-4 szál sárgarépa, amit meghámozva, majd 8-10 cm hosszú darabokra vágva, „egészben” hagyva kevés vízben (inkább gőzben) megpárolunk. Ha nagyon vastag a répa, hosszában el lehet felezni.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, és alaposan átgyúrjuk, mely által egy könnyen kezelhető tésztát kapunk. A tésztát kis adagokban vékonyra nyújtjuk, majd késsel (a répánál kétszer nagyobb téglalap) formákra vágjuk. A répát úgy „csomagoljuk” a tésztába, ahogy a szilvás gombócnál is tesszük, csak itt a „gombócok” hosszúkás formájúak lesznek. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük.

- Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tök-, napraforgó- vagy szezámagot szórhatunk.

- Ha édes ízre vágyik, a tészta egy részéből almástáska is készíthető › lásd a Receptek között!

Sok örömet kívánunk a saját készítésű kiflik fogyasztásához!

Ötletadó forrás: <http://hobbifozocske.blogspot.com>