Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Kohári Éva

BAJOR PEREC GLUTÉN- ÉS TEJMENTESEN

A perec eredetileg vízből, lisztből és élesztőből készült, jellegzetesen formált péksütemény. Ma már egész Európa és Amerika egyik kedvelt street foodja. Rengeteg anekdota és legenda kering a perec születéséről. A bajor perec az írások szerint a véletlen műve: egy pék felesége véletlenül belelökte a formázott péksütiket a lúgos felmosóvízbe, majd odaadta a férjének, hogy gyorsan süsse ki. Én előszeretettel készítem ezt a „lúgos" verziót, hiszen a szódabikarbónás előfőzéstől lesz a külseje igazán ropogós, a belseje viszont puha. Ez a lépés persze kihagyható, de a perecünk így nem lesz más, mint egy perec alakú kenyér. A tetején lévő sós „pancsról" mindig a gyerekkorom jut eszembe. Biztos nem vagyok egyedül, ha azt mondom, hogy először gyorsan lerágom a pancsot, utána jöhet a perec többi része.

HOZZÁVALÓK A PERECHEZ

500 g It's us miklos universal mix liszt
380 g Auchan bio rizsital
20 g Auchan méz
25 g friss élesztő
80 g lágy Auchan margarin
20 g só

HOZZÁVALÓK AZ ELŐFŐZÉSHEZ

2 l víz
2 evőkanál szódabikarbóna

HOZZÁVALÓK A SÓS "PANCSHOZ"

fél evőkanál só
2 evőkanál Auchan bio rizsliszt
80 g víz

ALLERGÉNEK

1. A rizsitalban keverjük el a mézet, morzsoljuk bele az élesztőt és kb. 15 perc alatt futassuk fel.
2. Adjuk hozzá a lisztet, a sót, a margarint, és gyúrjunk rugalmas tésztát.
3. A tésztát meleg helyen kelesszük 40 percet.
4. A megkelt tésztát osszuk 6 egyenlő részre, formázzunk belőle bucikat, majd a bucikat sodorjuk vékony rudakká. A rudakból formázzunk pereceket.
5. A pereceket kelesszük 20 percet.
6. Közben forraljunk fel 2 liter vizet, amiben keverjünk el 2 evőkanál szódabikarbónát.
7. Gyöngyöző vízben főzzük a pereceket 1 percig, majd szűrőkanál segítségével szedjük sütőpapírral bélelt tepsibe.

8 A sütőt melegítsük fel 210 fokra, és süssük a pereceket 15 percet.

9 A „pancshoz” keverjük össze a sót, a lisztet és a vizet egy tálkában. 15 perc sütés után csurgassuk a sós „pancsot” a perecek tetejére és tegyük vissza a sütőbe 2 percre.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan