



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **30 perc**



**Kóhári Éva**

## BAJOR PEREC GLUTÉN- ÉS TEJMENTESEN

A percc 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 percc születéséről. A bajor percc 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 szóda-bikarbónás előfőzéstől lesz a külseje igazán ropogós, a belseje viszont puha. Ez a lépés persze kihagyható, de a perccünk így nem lesz más, mint egy percc 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 percc 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 szóda-bikarbóna

### HOZZÁVALÓK A

### SÓS "PANCSHOZ"

fél evőkanál só  
2 evőkanál Auchan bio rizsliiszt  
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 buccikat, majd a buccikat sodorjuk vékony rudakká. A rudakból formázzunk percceteket.
- 5 A percceteket kelesszük 20 percet.
- 6 Közben forraljunk fel 2 liter vizet, amiben keverjük el 2 evőkanál szóda-bikarbónát.
- 7 Gyöngyöző vízben főzzük a percceteket 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 sôt, a lisztet és a vizet egy tálkában. 15 perc sütés után csurgassuk a sós „pancsot” a perecek tetejére és tegyük vissza a sütôbe 2 percre.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

