



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **20 p**



Kóhári Éva

GLUTÉNMENTES LÁNGOS AUCHAN BIO RIZSLISZTTTEL

Szerintem a lángos abszolút magyar találmány, de világszerte számos országban találkozunk vele. Pár évig Szarajevóban laktunk, ott sokszor sütöttem lángost és kínáltam meg ezzel a helyieket. Többször jelezték, hogy igen, nagyon finom ez az ustipci, mire mindig kijavítottam őket: lángos. Magyarországon talán a legkedveltebb étel a strandokon, gyorsbüfékben, de persze tökéletesen el tudjuk otthon is készíteni, ráadásul gluténmentes változatban is. A tésztája alapvetően egy kenyértészta, amit kelesztés után vékonyra nyújtunk vagy kézzel formázzuk, és bő, forró olajban sütünk ki. Ezt tálalhatjuk sósan, fokhagymával, a klasszikus tejfölös-sajtos változatban, de a gyerekek előszeretettel fogyasztják lekvárral, kakaóval, a bátrabbak pedig nutellával is. Ez a rizsliszttel készült lángos igazán finom, ropogós, vetekszik bármelyik lisztkeverékes változattal. A lángosrajongók figyelmébe ajánlom, hogy kóstolják meg egyszer chilis bab mellé.

HOZZÁVALÓK

400 g langyos víz
20 g por állagú
útifűmaghéj
7 g szárított élesztő

8 g só
300 g Auchan bio
rizsliszt
2 evőkanál Auchan
étolaj

HOZZÁVALÓK A TETEJÉRE

ízlés szerint ízlés
szerint fokhagymás víz

ízlés szerint tejföl
(növényi tejföl)
ízlés szerint reszelt sajt
(növényi sajt)

ALLERGÉNEK

- 1 A langyos vizet mérjük egy keverőtálba, és kézi habverővel keverjük el benne csomómentesre az útifűvet. Hagyjuk 1-2 percet állni, míg az útifűtől kocsonyás állagú lesz a víz. Adjuk hozzá a lisztet, a sót és a szárított élesztőt, majd alaposan gyúrjuk össze. Mikor a tészta már majdnem egynemű, öntsük rá az olajat, és gyúrjunk egynemű, rugalmas tésztát.
- 2 Meleg helyen kelesszük 1 órát.
- 3 A megkelt tésztát gyúrjuk át, és rizsliszttel megszórt felületen nyújtuk egész vékonyra.
- 4 Egy nagy lábosban melegítsünk fel olajat.
- 5 A kinyújtott tésztát éles késsel vágjuk tetszőleges darabokra és sütés előtt, ha szükséges, nyújtuk még tovább. Így lesz nagyon finom, igazán ropogós a lángos.
- 6 Forró olajban süssük aranybarnára a lángosok mindkét oldalát.

7

A megsült lángosokat szedjük konyhai törlőpapírra.

8

Ízlés szerint tálaljuk fokhagymával, tejföllel és reszelt sajttal.



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

