



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **45 perc**



Elkészítés:



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES SAJTOS RÚD

Ha vendégeket várunk, a sajtós rúd elengedhetetlen és nélkülözhetetlen ropogtatnivaló. Legyen az asztalon bármennyi édes, habos sütemény, torta, a sajtós rúd az, ami a legkapósabb és a leghamarabb fogy el. Pláne, ha jó sajtós, ha jó ropogós, de közben mégis omlós. Na ez a gluténmentes változat pont ilyen. Javaslom, ha vendégeket vártok, rögtön dupla adagot készítesetek, mert garantáltan nagy sikere lesz. Aki glutén- mellett tejmentes diétát is tart, nyugodtan készítse növényi sajttal, növényi „tejföllel”. Én rendszeresen sütöm így a tejfehérje-allergiás fiamnak. Sajnos a tejmentes sajtok nem sülnék szép, aranybarnára a rudacsókák tetején, ezért nyugodtan szórjuk meg szeszám- vagy lenmaggal. Nagyon jól mutat rajta a mák is.

HOZZÁVALÓK

350 g gluténmentes kenyérliszt (Auchanban megvásárolható: It's us miklos bread mix liszt

/ It's us miklos universal mix liszt, Schär B mix liszt) 100 g reszelt sajt (növényi sajt / laktózmentes sajt)

250 g margarin 1 db „M”-es méretű tojás 125 g tejföl (növényi / laktózmentes) 14 g só

1 db „M”-es méretű tojás 1 csipet fűszerpaprika Ízlés szerint reszelt sajt **ALLERGÉNEK** tojás, tej

1

A lisztet a margarinnal morzsoljuk el egy tálban, majd mérjük hozzá a sajtot és a sót.



2

A tojással és a tejföllel gyúrunk belőle rugalmas tésztát.

3

Rizsliszttel megszórt felületen nyújtjuk ki a tésztát téglalap alakúra, ujjnyi vastagságúra.



4

Lazán verjük fel egy tojást egy csipetnyi fűszerpaprikával, kenjük a kinyújtott tészta tetejére, és szórjuk meg reszelt sajttal (és kedvenc magjainkkal).

5

Derelyevágó segítségével vágjuk ízlés szerint egyenlő vastagságú csíkokra, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.



6

180 fokra előmelegített sütőben süssük aranybarnára a rudacskákat. A sütési idő függ a sütőtől, mindig a színét nézzük. Az én sütőmben ez 20 perc szokott lenni.



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



Auchan