Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **45 perc**

Elkészítés:

Kohári Éva

GLUTÉNMENTES SAJTOS RÚD

Ha vendégeket várunk, a sajtos rúd elengedhetetlen és nélkülözhetetlen ropogtatnivaló. Legyen az asztalon bármennyi édes, habos sütemény, torta, a sajtos rúd az, ami a legkapósabb és a leghamarabb fogy el. Pláne, ha jó sajtos, ha jó ropogós, de közben mégis omlós. Na ez a gluténmentes változat pont ilyen. Javaslom, ha vendégeket vártok, rögtön dupla adagot készítsetek, 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 sülnek szép, aranybarnára a rudacskák tetején, ezért nyugodtan szórjuk meg szezám- 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

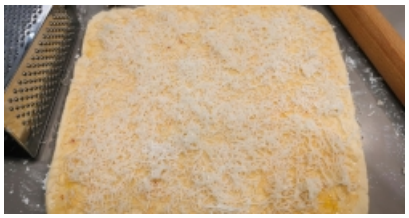
ALLERGÉNEK

tojás, tej

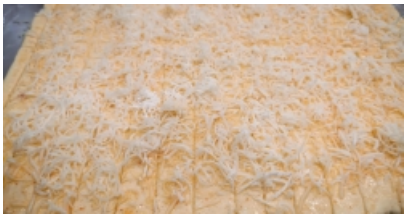
1. A lisztet a margarinnal morzsoljuk el egy tálban, majd mérjük hozzá a sajtot és a sót.

2. A tojással és a tejföllel gyúrjunk belőle rugalmas tésztát.

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



4. Lazán verjünk 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!