

---

**DPG Recepttár 295.**

# Lángos receptek

---

## Tartalomjegyzék

DPG Recepttár 295.....	1
<b>Lángos receptek.....</b>	<b>1</b>
Tartalomjegyzék.....	2
<b>Receptek.....</b>	<b>4</b>
Burgonyás lángos 1.....	4
Burgonyás lángos 2.....	4
Burgonyás lángos - másképp.....	4
Burgonyás lángos másképpen.....	4
Cukkínis lángos.....	5
Currys lángos.....	5
Egyszerű lángos 1.....	5
Egyszerű lángos 2.....	5
Erdélyi lángos.....	5
Erdélyi padlizsános lángos.....	6
Élesztős krumpli-lángos.....	6
Foszlós lángos.....	7
Gombás krumplilángos.....	7
Gombával töltött krumplilángos.....	7
Hagymás juhtúróval töltött krumplilángos.....	7
Hagymás krumplilángos.....	7
Hidegen kelesztett lángos.....	8
Hideg lángos.....	8
Igazi lángos.....	8
Juhtúrós burgonyalángos.....	8
Juhtúrós burgonyalángos.....	8
Juhtúrós burgonyás lángos.....	9
Juhtúrós lángos.....	9
Kapros-túrós lángos.....	9
Káposztás lángos 1.....	9
Káposztás lángos 2.....	9
Káposztás lángos 3.....	10
Káposztás lángos másképpen.....	10
Káposztás-sajtos lángos.....	10
Káposztás töltött lángos.....	11
Kefires lángos 1.....	11
Kefires lángos 2.....	11
Kefires lángos 3.....	11
Kefires lángos 4.....	11
Kefires lángos Éva módra.....	11
Krumplilángos 1.....	12
Krumplilángos 2.....	12
Krumplilángos párolt káposztával.....	12
Krumplis lángos 1.....	12
Krumplis lángos 2.....	12
Latin lángos (Peru).....	13
Lángos 1.....	13
Lángos 2.....	13
Lángos 3.....	13
Lángos 4.....	13
Lángos 5.....	13
Lángos 6.....	13
Lángos 7.....	14
Lángos 8.....	14

Lángos 9.....	14
Lángos-alaptészta.....	14
Lángos Barys Gabi módra.....	15
Lángos Éva módra.....	15
Lángos Fruzsina módra.....	15
Lángos gombával (hús nélkül).....	15
Lepcsánka.....	15
Lusta lángos.....	15
Magyaros foszlós lángos.....	16
Mákos krumplilángos.....	16
Palóc lángos.....	16
Rokforttal töltött lángos.....	16
Ropogós lángos.....	17
Ropogós szardellás lángos 1.....	17
Ropogós szardellás lángos 2.....	17
Sajtos burgonyalángos.....	17
Sajtos lángos.....	17
Sonkás lángos 1.....	18
Sonkás lángos 2.....	18
Sonkás lángos 3.....	18
Sütőben sült tejfölös lángos.....	18
Szalonnás lángos.....	19
Teljes kiőrlésű lángos.....	19
Tepertős krumplilángos.....	19
Tepertővel töltött krumplilángos.....	19
Tepsiben sült édes burgonyalángos.....	19
Tepsis lángos.....	20
Töltött lángos 1.....	20
Töltött lángos 2.....	20
Végtelen lángos.....	20
Virslis lángos 1.....	20
Virslis lángos 2.....	21
Zabpelyhes krumplilángos.....	21

# Receptek

## Burgonyás lángos 1.

120 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 30 dkg burgonya, 2 dkg élesztő, 1 tojás, késhegynyi őrölt szerecsendió-virág, 1 teáskanál reszelt vöröshagyma, kevés tej, 1 mokkáskanál cukor, olaj a sütéshez

A burgonyát héjában megfőzzük, és még melegen meghámozva áttörjük. A tejet meglangyosítjuk, simára keverjük benne a cukrot és az élesztőt. Ha a burgonya kihűlt; beleszórjuk a lisztet és a többi nyersanyagot, majd az élesztős tejet is hozzáöntve összegyúrjuk. Közepesen kemény tésztát készítünk belőle, lisztezett deszkán félujjnyi vastagra kinyújtjuk, és kis darabokra szaggatjuk. Tetejüket liszttel meghintjük, és letakarva, langyos helyen, egy órán keresztül kelni hagyjuk. A megkelt, kézzel kissé széthúzogatót lángosokat bő forró olajban pirosra sütjük.

## Burgonyás lángos 2.

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg burgonya, 50 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 3,5 dl langyos víz, 1-2 evőkanál olaj, só

Elkészítés: A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, melegen áttörjük, hagyjuk langyosra kihűlni. Hozzáadjuk az átszitált lisztet, elmorzsoljuk az élesztővel, hozzáöntjük a vizet, olajat, megsózzuk, és ha van dagasztógépünk, percek alatt nem túl lágy tésztává dagasztjuk. Tetejét megszórjuk liszttel, és tiszta konyharuhával letakarjuk, meleg helyen kétszeresére kelesztjük. Lisztezett deszkára olajozott evőkanállal kiszaggatjuk, megszórjuk liszttel és letakarva még fél órát pihentetjük. Bő, forró olajban kisütjük, panírszalvétára szedjük, hogy a felesleges olaj lecsepegjen róla. Kínálhatjuk tejföllel, zúzott fokhagymával vagy csak simán, sózva.

## Burgonyás lángos - másképp

Hozzávalók: 1 kg nyers burgonya, 3-4 evőkanál finomliszt, 1 db egész tojás, 1 púpozott teáskanál só, bő olaj a sütéshez, a tálaláshoz 2 dl tejföl, 3 gerezd fokhagyma.

A burgonyát nyersen meghámozom, majd megmosom, és szárazra törülöm. Az almareszelő durva fokán lereszelem, és a levét gyengén kinyomom. Ezután összedolgozom a liszttel, a tojással és a sóval. Kétujjnyi olajat forrosítok, amelybe kanalanként beleteszem a krumplimasszát, és mindkét oldalát pirosra sütöm. Hagyom jól lecsurogni róla a felesleges olajat. Fokhagymával ízesített tejfölbe mártogatva a legfinomabb.

Elkészítési ideje: kb. 60 perc.

## Burgonyás lángos másképpen

Hozzávalók: 4 evőkanál burgonyapehely, 1 db egész tojás, 2 dl tej, 10-15 dkg finomliszt, 2 dl tejföl, 1 csapott teáskanál sütőpor, 1 teáskanál reszelt vöröshagyma, 1 csapott teáskanál só, 1 mokkáskanál törött fekete bors, késhegynyi szerecsendió-reszelék.

Elkészítése: A tojást a tejjel habosra verjük. Megfűszerezzük, belekeverjük a burgonyapelyhet, és 10 percig hagyjuk állni. Ez után újból összekeverjük és annyi lisztet adunk hozzá, hogy galuskasűrűségű legyen. Ötpercnyi pihentetés után ismét átkeverjük, majd olajos kézzel féltényérnyi nagyságú, egy centi vastag darabokra szaggatjuk. Egyenként beletesszük a 180 fokra felhevített olajba, és 2-3 perc alatt szép pirosra megsütjük. A fölösleges olajat lecsöpögtetjük, illetve mindkét oldalát papírtörülközővel leitatjuk. Megsózott tejföllel tesszük az asztalra. Igen olcsó, ám nagyon finom és egyszerű vacsora, vagy pedig nagy társaságnak folyamatosan sütvé kitűnő sör- vagy borkorcsolya. Egyszerűen és gyorsan készíthető, nagyon olcsó és kiadós.

## Cukkinis lángos

Hozzávalók 4 személy részére: 1/2 kg cukkini, 1/2 kg liszt, 5 dkg élesztő, só, cukor

Az élesztőt langyos vízben megfuttatjuk a liszttel és egy csipet cukorral. A megtisztított cukkinit feldaraboljuk és passzírozzuk, majd a liszttel, sóval összekeverve nem túl lágy tésztát dagasztunk. A tésztát megkelesztjük, majd meglisztezett deszkán kinyújtjuk. Darabokra vágjuk, és pihentetjük, míg duplájára nő. Zsírban vagy sütőben, lassú tűzön világosra sütjük.

## Currys lángos

45 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 40 dkg liszt, fél csomag sütőpor, 1 teáskanál só, ugyanennyi curry, makkáskanálnyi őrölt fehér bors, 2 dl víz, 2 evőkanál olaj + olaj a sütéshez

A lisztet, a sütőport, a sót és a fűszereket összekeverjük a vízzel, az olajjal, és sima tésztát gyúrunk belőle. Lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, közepes méretű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Egy-egy tészadarabot kissé széthúzzunk, majd bő forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük.

## Egyszerű lángos 1.

Hozzávalók: 40 dkg finomliszt, 1 tojássárga, 2 közepes nagyságú főtt burgonya, 1-1,5 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 teáskanál só, 1 makkáskanál cukor, a tetejére fokhagyma, reszelt sajt és tejföl.

Elkészítése: Fél dl langyos tejben szétmorzsoljuk az élesztőt és belekeverjük a cukrot. Beleöntjük egy nagy bögrébe. Langyos helyen addig kelesztjük, amíg az élesztő "felfut" a bögre tetejére. Az áttört, főtt, még langyos burgonyát összedolgozzuk a liszttel, a tojássárgájával, az élesztővel, és annyi meglangyosított tejet adunk még hozzá, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Jól kidolgozzuk (ez kis konyhai robotgép keverőjével percek alatt lehetséges), és egy cipót formálva belőle, tetejét liszttel meghintjük. Nagy tálba rakjuk, és tiszta konyharuhával letakarjuk. Langyos helyen (de nem a meleg tűzhely szélén) duplájára kelesztjük, majd lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk. Tenyérynyi darabokat szakítva ki belőle, kissé kihúzzogatjuk, és 180 fokra forrósított olajban 2-3 perc alatt szép barnáspirosra sütjük. A lángosokat tálcára állítjuk, hogy a felesleges olaj lecsuroghasson róluk. Zúzott fokhagymával, tejföllel bekenve, reszelt sajttal meghintve rögtön kínáljuk. Kissé munkaigényes, de nagyon finom.

## Egyszerű lángos 2.

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg finomliszt, 2 dl víz, 1 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 teáskanál porcukor, 1 teáskanál só, bő olaj a sütéshez.

A tejet langyosra melegítjük, majd elkeverjük benne a szétmorzsoló élesztőt és a cukrot. Bögrében, letakarva, 10 percig pihentetjük. Nagy tálba beleszítáljuk a lisztet, közepébe mélyedést vájunk, ebbe beleöntjük a felfutott élesztőt és az ugyancsak meglangyosított vizet. Addig dagasztjuk, amíg a tészta apró hólyagokat vet. (Lágnak kell lennie.) A tetejét belisztezzük, letakarjuk egy tiszta konyharuhával, és kétszeresére kelesztjük. Lisztezett deszkán félujjnyi vastagra kinyújtjuk, és lisztbe mártott pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Olajos kézzel széthúzzogatjuk, széleit több helyen bevágjuk, hogy formáját megtartsa, és bő, forró olajban mindkét oldalát szép pirosra megsütjük. Papírtörülközőre tesszük, hogy az a felesleges olajat beszívja és forrón, fokhagymával bedörzsölve azonnal tálaljuk.

Elkészítési ideje: kb. 105 perc.

## Erdélyi lángos

135 perc

Nehézség: 3

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2 közepes nagyságú burgonya, 1 tojássárga, 1-1,5 dl tej, 1 teáskanál só, 3 dkg élesztő, 1 makkáskanál cukor, 1 kicsi padlizsán, 2 paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 1 kis tej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, törött bors bőven, olaj a sütéshez

Fél dl langyos tejben elkeverjük a cukrot és az élesztőt, majd letakarva, langyos helyen fölfuttatjuk. Vigyázzunk, hogy a tej valóban langyos (és ne meleg!) legyen, mert az élesztőgombák a melegtől elpusztulnak! A burgonyát héjastul, kuktában a jelzéstől számítva 5

percig takaréklángon főzzük. Még melegen meghámozzuk és áttörjük. A liszttel, a tojássárgával, az élesztővel és annyi langyos tejjel dolgozzuk össze, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. Cipót formálunk belőle, és langyos helyen (de nem a meleg tűzhelyen), lisztezett tálban, a tetejét is belisztezve, tiszta konyharuhával letakarjuk, és duplájára kelesztjük. Míg a tészta kel, elkészítjük a töltelékét. A padlizsánt megmossuk, letörölgetjük, majd héjastul kis kockákra vágjuk és megsózzuk. A felforrósított 3 evőkanál olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított és karikára vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a szétzúzott fokhagymát és a sós létől lecsöpögtetett padlizsánkockákat. Fedő alatt saját levében puhára pároljuk. Ha már üveges, belekeverjük a lehéjazott, karikára vágott paradicsomot, megborsozzuk, és együtt pirítjuk néhány percig. A lángostésztát lisztezett deszkán kinyújtjuk, és tenyényi darabokat szaggatunk belőle. Egy-egy lángos közepére teszünk a padlizsános töltelékből, a tésztát félbehajtjuk, majd a széleit jól összenyomva a nyújtófával kissé lelapítjuk. Bő forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük.

## Erdélyi padlizsános lángos

Hozzávalók: 1 kicsi padlizsán, 40 dkg liszt, 2 közepes nagyságú burgonya, 1 tojássárga, 1-1,5 dl tej, 1 teáskanál só, 3 dkg élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 2 paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 1 kis tej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, törött bors bőven, olaj a sütéshez

Fél dl langyos tejben elkeverjük a cukrot és az élesztőt, majd letakarva, langyos helyen fölfuttatjuk. Vigyázzunk, hogy a tej valóban langyos (és ne meleg!) legyen, mert az élesztőgombák a melegtől elpusztulnak! A burgonyát héjastul, kuktában a jelzéstől számítva 5 percig takaréklángon főzzük. Még melegen meghámozzuk és áttörjük. A liszttel, a tojássárgával, az élesztővel és annyi langyos tejjel dolgozzuk össze, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. Cipót formálunk belőle, és langyos helyen (de nem a meleg tűzhelyen), lisztezett tálban, a tetejét is belisztezve, tiszta konyharuhával letakarjuk, és duplájára kelesztjük. Míg a tészta kel, elkészítjük a töltelékét. A padlizsánt megmossuk, letörölgetjük, majd héjastul kis kockákra vágjuk és megsózzuk. A felforrósított 3 evőkanál olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított és karikára vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a szétzúzott fokhagymát, és a sós létől lecsöpögtetett padlizsánkockákat. Fedő alatt saját levében puhára pároljuk. Ha már üveges, belekeverjük a lehéjazott, karikára vágott paradicsomot, megborsozzuk, és együtt pirítjuk néhány percig. A lángos-tésztát lisztezett deszkán kinyújtjuk, és tenyényi darabokat szaggatunk belőle. Egy-egy lángos közepére teszünk a padlizsános töltelékből, a tésztát félbehajtjuk, majd a széleit jól összenyomva, a nyújtófával kissé lelapítjuk. Bő forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük.

## Élesztős krumpli-lángos

Hozzávalók: 25 dkg finomliszt, 25 dkg főtt, áttört burgonya, 1 db egész tojás, kb. másfél dl tej, 2 dkg élesztő, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, olaj a sütéshez.

Az élesztőt szétmorzsolom, és fél dl langyos tejbe belekeverem. Langyos helyen hagyom felfutni. Kevés langyos tejjel összedolgozom a főtt, áttört, még langyos burgonyát, a felfuttatott élesztőt, a lisztet, a sót és a tojást. Közepesen kemény tésztát kell, hogy kapjak, amibe végül beledolgozom az olajat is. Ezután félujjnyi vastagra kinyújtom és egy nagyméretű fánkszagatóval (vagy vékony üvegből készült bő szájú pohárral) kiszaggatom. Langyos helyen pihentetem egy órán keresztül és sok, forró olajban mindkét oldalán pirosra sütöm. A felesleges olajat lecsöpögtetve tálalom. Aki szereti, még forrón szórja meg reszelt sajttal, vagy kenje meg fokhagymával ízesített tejföllel.

Elkészítési ideje: kb. 120 perc.

## Foszlós lángos

Hozzávalók: 25 dkg finomliszt, 1 dl aludttej (kefir, esetleg joghurt), fél dl tej, fél dkg élesztő, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál só, kevés pecsenyezsír.

Elkészítése: A meglangyosított tejben simára keverjük a szétmorzolt élesztőt, majd a bögrében felfuttatjuk. Ha már feljött a tetejére, akkor a liszttel, az aludttejjel, a sóval és a szétzúzott fokhagymával jól összedolgozzuk. Lisztezett deszkán nagyon vékonyra kinyújtjuk. Az egész felületét vékonyan megkenjük pecsenyezsírral, szorosan felcsavarjuk, mint a rétest szokás, majd 30 percig pihentetjük. Ezután újból kinyújtjuk, de már fél centi vastagra.

Fánkshúróval vagy nagyobb pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, kézzel széthúzzogatjuk, és a 180 fokra felforrósított olajban szép aranysárgára sütjük (2-3 perc). A fölösleges olajat leitatjuk, és melegen tálaljuk. Nagyon egyszerűen készíthető, olcsó vendégváró.

## Gombás krumplilángos

Hozzávalók: 750 g burgonya, 150 g friss gomba, 40 g zsír, 150 g darás liszt, 1 zsemle, 1 tojás, 40 g hagyma, só, törött bors.

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk és áttörjük. A zsírban üvegesre fonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, belekeverjük a megtisztított, összeaprított gombát, megsózzuk, és puhára pároljuk. Az áttört burgonyához hozzáadjuk a megpárolt gombát, a tojást, vízben megáztatott és kifacsart zsemlet, a lisztet, megborsozzuk, és jól összegyúrjuk. Liszttel meghintett gyúródeszkán a tésztából kis lángosokat nyújtunk, és mindkét felükön ropogósra sütjük.

## Gombával töltött krumplilángos

Hozzávalók: 750 g burgonya, 200 g féldarás liszt, só, zsír a lángosok megkenéséhez.

A töltelékhez: 400 g friss gomba, 40 g zsír, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 40 g hagyma, só, őrölt köménymag, törött bors.

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk, áttörjük vagy megreszeljük. Megsózzuk, és a liszttel együtt sima tésztát gyúrunk belőle. A szokásos módon kis lángosokká nyújtjuk, majd a forró tűzhelylapon vagy a gázlángra helyezett vaslapon mindkét felület megsütjük. Megtöltjük a gombás töltelékkel, összegöngyöljük, a tetejüket megszírozzuk, és melegen, fejes salátával tálaljuk.

Töltelék: A zsírban üvegesre fonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a megtisztított, megmosott és összeaprított gombát, megsózzuk, törött borsal megköménymaggal ízesítjük, és addig pároljuk, míg a leve el nem fő. Végül meghintjük zsemlemorzsaival, és még egy kis ideig pároljuk.

## Hagymás juhtúróval töltött krumplilángos

A krumplilángost a "KRUMPLILÁNGOS PÁROLT KÁPOSZTÁVAL" című recept szerint készítjük el.

A töltelékhez: 300 g juhtúró, 2 evőkanál sűrű tejfől, metélőhagyma, só, zsír a lángosok megkenéséhez.

A megsült lángosokat megkenjük az elkészített juhtúrós töltelékkel, összegöngyöljük, a tetejüket megszírozzuk, és aludttejjel tálaljuk.

Töltelék: A juhtúrót, a tejfölt és az apróra vágott metélőhagymát megsózzuk, és jól kikeverjük.

## Hagymás krumplilángos

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 35 dkg finomliszt, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 tojássárga, 1 dkg élesztő, 1 teáskanál só, olaj a sütéshez.

A megmosott burgonyát héjában megfőzöm, és még melegen meghámozom, majd áttöröm. Gyúrotáblán a meleg burgonya közepébe mélyedést vájok, amibe beleöntöm a kimért lisztet, a szétmorzolt élesztőt, a meghámozott és nagyon finomra aprított vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, a sót és a tojássárgákat. Egy-két evőkanál langyos vízzel közepesen kemény tésztát gyúrok, amit egy cipóba formázva pihentetek fél órán keresztül. Ezután lisztezett deszkán félujjni vastagra kinyújtom, és nagy pogácsaszaggatóval kiszaggatom. A lángosokat kissé széthúzzogatom, és még fél óráig hagyom pihenni, ezután pedig bő, forró olajban mindkét oldalán megsütöm. A felesleges olajat lecsöpögtetem és kevés tejjel bekenve, rakom tányérra.

Elkészítési ideje: kb. 120 perc.

## Hidegen kelesztett lángos

Hozzávalók: 50 kg liszt, 2 dl tejfől vagy kefir, 3 dkg élesztő kevés langyos víz, 1 tojás, 1 kk. cukor, 1 kk. só, 1 ek. olaj

A hozzávalókat jól összekeverjük, kidagasztjuk. Kiolajozott nejlonzacskóba tesszük, és nagy tálcán a hűtőszekrény alsó polcára rakjuk. Négy-öt óra múlva lángosokat szaggatunk belőle,

és forró olajban kisütjük. A tészta egy hétig felhasználható, ezért érdemes nagyobb adagot készíteni, és mindig csak annyit veszünk el belőle, amennyire szükségünk van.

## Hideg lángos

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dl kefir, 2 tojás, 2 dkg élesztő, só, bors

Összedolgozni a hozzávalókat, mint egyébként, aztán egy napig a hűtőben kell tárolni. Több napig is eláll, bármikor kevés is süthető belőle.

## Igazi lángos

Hozzávalók 12-14 db: 40 dkg finomliszt, 2 db közepes nagyságú főtt burgonya, 3 dkg friss élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 1-1 1/2 dl tej, 1 tojás sárgája, 1 teáskanál só; olaj a sütéshez.

1/2 dl tejet meglangyosítunk, belekeverjük a cukrot és a szétmorzolt élesztőt, majd langyos helyen felfuttatjuk, vagyis megvárjuk, amíg a bögre tetejére feljön az élesztős tej. Közben a főtt burgonyát áttörjük és összedolgozzuk a liszttel, a tojássárgával és a sóval, majd hozzáadjuk a felfutott élesztőt. Annyi langyos tejet öntünk apránként hozzá, hogy közepesen kemény legyen a tészta. Jól kidolgozzuk, és cipóba formálva lisztezett tálba rakjuk. A tetejét is belisztezzük, ezután tiszta konyharuhával letakarjuk, és duplájára kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és tenyérszerű darabokat szaggatunk ki belőle. Kézzel kihúzzogatjuk, és még 15 percig pihentetjük. Ezután bő, forró olajban mindkét oldalán megsütjük, majd a felesleges olajat leitatva, forrón tálaljuk.

A lángos sokféleképpen tálalható: reszelt sajttal, sajttal és tejjel, csak tejjel, fokhagymás tejjel, káros tejjel, juhtúróval kevert tejjel, paradicsomos mártással, gombás mártással, gombás-sajtos mártással stb.

## Juhtúrós burgonyalángos

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 2 dkg vaj, 1 db tojás, 1 dkg élesztő, 3 g törött bors, 20 dkg juhtúró, 1 csomó kapor, 3 dl olaj, só.

A főtt burgonyát áttörjük, hozzáadjuk a vajat, a tojást és az elmorzolt élesztőt. Megsózzuk, és törött borssal ízesítjük. Annyi lisztet adunk hozzá, amennyit felvesz, és sima tésztává gyúrjuk. Cipóvá formáljuk, és langyos helyen, letakarva 1/2 órát pihentetjük. Ezután a tésztát kinyújtjuk, kisebb lapocskákra vágjuk, és a serpenyőben felhevített olajban, mindkét oldalát szép pirosra sütjük. A juhtúróval megkenjük, és a friss, apróra összevágott kaporral megszórjuk.

## Juhtúrós burgonyalángos

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 2 dkg vaj, 1 db tojás, 1 dkg élesztő, 3 g törött bors, 20 dkg juhtúró, 1 csomó kapor, 3 dl olaj, só.

A főtt burgonyát áttörjük, hozzáadjuk a vajat, a tojást és az elmorzolt élesztőt. Megsózzuk, és törött borssal ízesítjük. Annyi lisztet adunk hozzá, amennyit felvesz, és sima tésztává gyúrjuk. Cipóvá formáljuk, és langyos helyen, letakarva 1/2 órát pihentetjük. Ezután a tésztát kinyújtjuk, kisebb lapocskákra vágjuk, és a serpenyőben felhevített olajban, mindkét oldalát szép pirosra sütjük.

A juhtúróval megkenjük, és a friss, apróra összevágott kaporral megszórjuk.

## Juhtúrós burgonyás lángos

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 20 dkg juhtúró, 1 dkg élesztő, 1 db egész tojás, 1 evőkanál vaj, 5-6 dkg finomliszt, 1 csokor friss kapor, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 1 teáskanál só, bő olaj a sütéshez.

A megmosott burgonyát héjában megfőzöm, majd meghámozom és áttöröm. Még melegen összedolgozom a szétmorzolt élesztővel, a vaj felével, a liszttel, a sóval, a borssal és a tojással. A cipóvá gyúrt tésztát egy órán keresztül pihentetem, majd lisztezett deszkán két centi vastagra kinyújtom. Pogácsaszaggatóval kiszaggatom, és kissé kihúzzogatva bő, forró olajban mindkét oldalán pirosra sütöm. Míg a lángostészta pihen, elkészítem a túrókrémet: a maradék olvasztott vajat összekeverem a juhtúróval, hozzáadom a megmosott és apróra vágott kaprot, majd annyi sóval és borssal ízesítem, hogy kellemesen, de ne legyen nagyon sós. A megsült lángosokat megkenem a juhtúrós krémmel, és kettőbe hajtva teszem a tányérra.

Elkészítési ideje: kb. 150 perc.



## Juhtúrós lángos

120 perc

Nehézség: 3

Hozzávalók: lángos alaptészta, 25 dkg juhtúró, 1 dl sűrű tejföl, 1 nagy csokor kapor, ízlés szerint só, olaj a sütéshez

Elkészítjük az alaptésztát. Közben a juhtúrót simára keverjük a tejjel és a finomra metélt kaporral, majd megsózzuk. A tésztát fél centi vastagra kinyújtjuk, és nagy pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Megkenjük a juhtúrós töltelékkel a tésztadarabokat, és egyet-egyet összeragasztunk. Széleiket jól összenyomkodjuk, és bő forró olajban pirosra sütjük.

## Kapros-túrós lángos

Hozzávalók 4 személyre: 20 dkg liszt, 1 főtt burgonya, 2 dkg élesztő, 1 tojás sárgája, 3 dkg margarin, 0,3 dl tej, cukor, só,

A töltelékhez: 0,5 dl tejföl, 12 dkg tehéntúró, fél csokor kapor, só,

A kisütéshez: olaj.

Az összemorzolt élesztőt cukros, langyos tejben felfuttatjuk. A főtt, összetört burgonyát összegyúrjuk a liszttel, a felfuttatott élesztővel, sóval és a liszttel. Annyi tejet vagy vizet gyúrunk hozzá, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk.

Letakarva, meleg helyen duplájára kelesztjük. Közben a tehéntúrót átpasszírozzuk, kikeverjük a tejjel, sóval és a frissen vágott kaporral. A tésztát lisztezett deszkán vékony lappá nyújtjuk, majd fánkaszaggatóval kerek szúrunk ki belőle. A tésztalapok közepére 1-1 kanál túrótöltelékkel halmozunk, összehajtogatjuk, a széleket összenyomjuk. Nyújtófával még egyszer kerekre nyújtjuk, majd bő, forró olajban kisütjük. Itatósra szedjük, hogy a felesleges zsiradékot beszívja.

## Káposztás lángos 1.

120 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: lángos alaptészta, 50 dkg fejes káposzta, 3 evőkanál olaj, só és törött bors, ízlés szerint, kevés cukor, olaj a sütéshez

A káposztát megtisztítjuk és megreszeljük. Az olajon sóval, borssal fűszerezve, fedő alatt puhára pároljuk. Kevés cukorral ízesítjük, és a fedőt levéve, barnára pirítjuk. Ezután elkészítjük a tésztát, és belekeverjük a már kihűlt, pirított káposztát. A megkelt tésztát lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és féltényérnyi darabokat szaggatunk belőle. Kissé kihúzzogatjuk, és bő forró olajban pirosra sütjük.

## Káposztás lángos 2.

Hozzávalók 4 személyre: az egyszerű lángostészta alapanyagai, 40 dkg fejeskáposzta, fél dl olaj, 1 púpozott evőkanál kristálycukor, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál törött fekete bors, bő olaj a sütéshez.

A káposztát tisztítás után lereszeljük, majd megsózzuk, és lábosba téve fedő alatt, az olajon megpároljuk. Ha a káposzta már üveges, zsírjára sütjük, borssal és cukorral ízesítve fedő nélkül szép világos barnára pirítjuk. Hagyjuk kihűlni. A pirított káposztát beledagasztjuk a tésztába, és a továbbiakban ugyanúgy kelesztjük és sütjük, mint ahogy azt az egyszerű lángosnál leírtuk. Ezt a lángost kizárólag egészséges gyomrúaknak ajánljuk, mert a káposzta miatt duplán nehéz étel.

Elkészítési ideje: kb. 120 perc.

## Káposztás lángos 3.

Hozzávalók: 1 kis fej (kb. 50 dkg) fejes káposzta, 1 nagy burgonya, 50 dkg liszt, 1 dl tej, 1 dl tejföl, 2 dkg élesztő, só, (1 gerezd fokhagyma), a sütéshez: olaj.

Elkészítés: A káposztát megtisztítjuk, megmossuk, jól lecsepegtetjük, és vékony csíkokra vágjuk, a meghámozott burgonyát pedig sós vízben megfőzzük és áttörjük. Míg a burgonya fő, az élesztőt a meglangyosított tejben felfuttatjuk. Azután a lisztet a káposztával, a burgonyával meg a sóval ízesített élesztős tejjel jól összedolgozzuk. A lángostésztát fél órát pihentetjük, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Végül kinyújtjuk és forró olajban aranyszínűre sütjük. Tejjel és fokhagymával kínáljuk.

## Káposztás lángos másképpen

Hozzávalók 12-14 db: 40 dkg finomliszt, 2 db közepes nagyságú főtt burgonya, 30 dkg édes fejes káposzta, 3 dkg friss élesztő, 1 evőkanál cukor, 1-1 1/2 dl tej, 4 evőkanál olaj, 1 tojás sárgája, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál törött fekete bors; olaj a sütéshez.

A megtisztított káposztát lereszeljük, és forró olajon gyorsan megpirítjuk, majd kevés cukorral, borssal és sóval ízesítjük. Hagyjuk, hogy a massa langyosra hűljön. Közben félliteres bögrébe 1/2 dl langyos tejet öntünk, belekeverünk félkanálnyi cukrot és a szétmorzolt élesztőt. Langyos helyen addig hagyjuk állni, amíg a bögre tetejére az élesztő felfut. Az áttört, főtt burgonyát összedolgozzuk a liszttel, a pirított káposztával és a tojássárgával, majd hozzáöntjük a felfutott élesztőt is. Annyi langyos tejet adunk még hozzá, hogy közepesen kemény tészta legyen belőle. Jól kidolgozzuk (ez a konyhai robotgéppel könnyen és gyorsan megtehető), majd cipót formálva belőle, lisztezett, nagy tálba rakjuk. A tetejét is belisztezzük, ezután letakarjuk egy tiszta konyharuhával. Duplájára kelesztjük, majd lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és tenyérszerű darabokat szakítunk ki belőle. Olajos kézzel széthúzogattjuk, ezután bő, forró olajban szép pirosra sütjük.

## Káposztás-sajtos lángos

Elkészítési idő: 150 perc

Hozzávalók 5 személyre: 1 1/2 dkg élesztő, 50 dkg liszt, 1 púpozott teáskanál cukor, púpozott teáskanál só, 1 mokkáskanál törött bors, 10 dkg főtt burgonya, 2 dl tejföl, 2 1/2 -3 dl langyos víz, 5 dkg zsír, 15 dkg előre megpárolt káposzta, 10 dkg reszelt sajt

Az élesztőt, a cukrot és 1 evőkanál lisztet 1 dl langyos vízben simára keverjük, majd felfuttatjuk. A főtt burgonyát finom reszelőn lereszeljük, és a liszttel, sóval, borssal, a kovással meg a maradék langyos vízzel közepesen kemény tésztává dolgozzuk. Beledolgozzuk a párolt káposztát, lisztezett tálba tesszük, a tetejét is meghintjük kevés liszttel, és letakarva duplájára kelesztjük. Annyi cipócskát formázunk belőle, ahány lángost akarunk készíteni. Zsírral kikenünk egy jó nagy tepsi, amelyben nem túl közel egymáshoz elhelyezzük a kissé széthúzogott tésztadarabokat. Tetejüket sós tejföllel megkenjük. A sütő aljába tolunk egy vízzel telt kis lábost, hogy a gőzben ne száradjon ki, ne legyen kérges a lángos. Előmelegített, forró sütőben, közepes lángon pirosra sütjük. Még tűzforróan meghintjük reszelt sajttal, és néhány percre visszatoljuk a már kikapcsolt sütőbe. Sörrel vagy száraz borral kínáljuk.

## Káposztás töltött lángos

Hozzávalók 10-12 db: a tésztához: 40 dkg finomliszt, 2 db közepes nagyságú főtt burgonya, 3 dkg friss élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 1-1 1/2 dl tej, 1 tojás sárgája, 1 teáskanál só;

A töltelékhez: 50 dkg édes fejes káposzta, 4 evőkanál olaj, ízlés szerint só és törött bors, 1 evőkanál cukor; olaj a sütéshez.

A tésztát az "Igazi lángos"-nál leírt módon készítjük. Közben a fejes káposztát megtisztítjuk és lereszeljük, vagy nagyon vékony csíkokra vágjuk. Megsózzuk és összekeverjük, majd 20 perc múlva a felforrósított olajra tesszük. Aláöntünk félpohárnyi vizet, és fedő alatt üvegesre pároljuk. Ha a levét mind elfőtte, rászórjuk a cukrot, megborsozzuk, és fedő nélkül, közepes lángon addig pirítjuk, amíg a káposzta szép világosbarnára nem pirul. Hagyjuk, hogy langyosra hűljön. A megkelt tésztát lisztezett deszkán vékonyra kinyújtjuk. 12 egyforma nagyságú darabra vágjuk. A párolt káposztát a tésztadarabok egyik felére rákenjük, majd a tészta másik felét ráhajtjuk, és körben, a szélén jól összenyomjuk. (Ha nem akar összeragadni, a szélét először kenjük meg kevés vízzel, és utána nyomjuk össze.) Bő, forró olajban, közepes lángon szép pirosbarnára sütjük.

## Kefires lángos 1.

Hozzávalók: 3 doboz kefir, 3 tojás, 1 kg liszt, só, 5 dkg morzolt élesztő, és annyi tej, hogy galuska keménységű tészta legyen.

Kelesztjük, majd szaggatjuk, és forró olajban sütjük. Ez a tészta több napig is eltartható hűtőben, mindig a szükséges mennyiséget süssük ki frissen.

## Kefires lángos 2.

Hozzávalók: 1 kg finomliszt, 3 db egész tojás, 3 doboz kefir, egy evőkanál só, 5 dkg élesztő kevés tejben felfuttatva.

Az összes hozzávaló beleteszed egy jó nagy tálba, jól összedagasztod, majd letakarva beteszed a hűtőbe. Vigyázz, mert ha nem elég nagy a tál kifut belőle. Szuper recept, 1 hétig is eláll a hűtőben a tészta (már ha marad)! Bő forró olajban lassú tűzön kell kisütni.

## Kefires lángos 3.

Hozzávalók: 3 pohár kefir, 3 egész tojás, 1 lapos evőkanál só, 1 kávéskanál szóda bikarbóna, 5 dkg élesztő, 1 dl tej, pici cukor, 1 kg liszt.

A kefirt, tojásokat, sót, szóda bikarbónát összekeverjük. 1 dl langyos, édes tejben az élesztőt feloldjuk (nem kell futtatni), a keverékhez adjuk, majd a lisztet keverjük bele. Nem kell úgy kidolgozni, mint a kalács tésztát, elég alaposan összekeverni. Lefedve a hűtőszekrényben tároljuk 24 órán keresztül, ahol megkel. Felhasználáskor olajos kanállal szaggatunk belőle, kicsit összegömbölyítjük kézzel, széthúzzuk lángos formára, és forró olajban sütjük.

A nyers tésztát 10 napig lehet tárolni a hűtőszekrényben, ez idő alatt bármikor felhasználható. Ízés szerinti ízesítéssel - fokhagyma, tejföl, sajt - fogyasztható.

## Kefires lángos 4.

Hozzávalók: 2 pohár kefir, 2 egész tojás, 2 csapott kávéskanál só, 3 dkg élesztő belemorzsolva, 65 dkg liszt

A hozzávalókat összekeverjük, és alaposan összegyúrjuk. Nem hasonlít a lángostészta, de nem kell megijedni tőle. Egy tálba téve, letakarva 24 órát a hűtőben pihentetjük. Másnap, forró olajban kisütjük a kézzel formázott lángosokat.

Kiadós étel, a megadott mennyiség (kapacitástól függően) optimális esetben egy 4 tagú családnak elegendő.

(Elég nagy tálba kell tenni, mert nagyon megkel.)

## Kefires lángos Éva módra

1 kg lisztet, 3 pohár kefirt, 3 tojást, 1 teáskanál sót és 1 kocka (= 5 dkg) élesztőt összegyúrunk. Két kilisztezt, vagy kiolajozott jókora nylonzacskóba tesszük (lazán, sok helyet hagyva, mert nagyon megnő!), és egy éjszakán át a hűtőben pihentetjük. Másnap kinyújtjuk, tenyéryire szaggatjuk, forró olajban megsütjük. (Nem lesz zsíros, nem szívja magába az olajat!)

A mennyiséget lehet arányosan csökkenteni. Hűtőben 2-3 napig eláll a tészta, csak annyit kell kisütni belőle, amennyi éppen elfogy.

## Krumplilángos 1.

Hozzávalók: 750 g főtt, áttört burgonya, 200 g sima liszt, só, zsír vagy olvasztott vaj a lángosok megkenéséhez.

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk, áttörjük vagy megreszeljük, megsózzuk, és a liszttel együtt sima tésztát gyúrunk belőle. A tésztából hengert formálunk, és vastagon fölszeleteljük, majd a jól meglisztezt gyúródeszkán minden tésztakarikából egy-egy lángost sodrunk, és a forró tűzhelylapon vagy a gázlángra helyezett vaslapon mindkét felét megsütjük. A megsült lángosokat megkenjük olvasztott zsírral vagy vajjal.

## Krumplilángos 2.

Hozzávalók: 1 kg főtt, áttört krumpli, kb. 25 dkg liszt, kevés só.

Az alapanyagokat összegyúrjuk, ha kihűlt a krumpli, fél zsömle nagyságúra vágjuk, és lisztezt deszkán kör alakúra nyújtjuk. Sütőlapáton kemencébe rakjuk és megsütjük. Mindkét oldala egyszerre sül.

Tűzhelyen is megsüthetjük, a ráhelyezett fém sütőlapon.

## Krumplilángos párolt káposztával

Hozzávalók: 750 g főtt, áttört burgonya, 200 g sima liszt, só, zsír a lángosok megkenéséhez.

A töltelékhez: 500 g fehér káposzta, 40 g zsír, 40 g hagyma, só, őrölt kömény, cukor, ecet.

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk és áttörjük vagy megreszeljük. Megsózzuk, és a liszttel együtt sima tésztát gyúrunk belőle. A tésztából hengert formálunk, vastagon felszeleteljük, majd a jól meglisztezett gyúródeszkán minden tésztakarikából egy-egy lángost sodrunk, és forró tűzhelylapon vagy a gázlángra helyezett vaslapon mindkét felét megsütjük. A megsült lángosokat megszírozzuk, még melegen megkenjük párolt káposztával, és összegöngyöljük. A tetejüket még egyszer megszírozzuk, és kacsá- vagy libasülthöz tálaljuk. Töltelék: A zsírban üvegesre fonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, hozzákeverjük a megmosott és megvágott káposztát, megsózzuk, ízlés szerint megcukrozzuk, egy kevés vizet öntünk alá, és először fedő nélkül, majd fedő alatt puhára pároljuk. Végül ecettel megköménymaggal ízesítjük és átforraljuk.

## Krumplis lángos 1.

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg finomliszt, 25 dkg főtt, áttört burgonya, 2-3 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 teáskanál só, 1-1 mokkáskanál törött bors és cukor, olaj a sütéshez.

A burgonyát héjában megfőzzük, és még forrón meghámozzuk. Azonnal áttörjük. Amíg a burgonya fő, az élesztőt elmorzsoljuk, belekeverjük a meglangyosított tejbe, és hozzákeverjük a cukrot, valamint 5 dekányi lisztet. Az edényt letakarva 15 percig hagyjuk pihenni, addigra megkel. A megmaradt lisztet átszitálva tálba szórjuk, hozzáadjuk az áttört burgonyát, majd a kovással és a maradék langyos tejjel az egészet alaposan bedagasztjuk. Ez a tészta valamivel keményebb az előbbi tésztánál. A megkelt tésztát lisztezett deszkán kinyújtjuk, kiszaggatjuk és bő, forró olajban szép pirosbarnára megsütjük. Lecsurgatva róla a felesleges olajat, tejföllel, fokhagymával, vagy reszelt sajttal (esetleg egyszerre mindhárommal) fogyasztjuk.

Elkészítési ideje: kb. 120 perc.

## Krumplis lángos 2.

1 Kg krumplit megfőzni, áttörni.

Hozzávalók: só, bors, 1 egész tojás, 2 dkg tejben futtatott élesztő.

Alaposan össze kell keverni ezeket, majd fél Kg liszttel összedolgozni tészta állagúra. 45 percig kelesztetni kell.

Kb. 1 cm vastagságúra kell nyújtani, majd pogácsaszaggatóval karikákra vágni, bő olajban lassú tűzön kisütni.

Ajánlat: Lehet darált sonkával, vagy párizsival is készíteni. Kellemes hozzá a sajtmártás.

## Latin lángos (Peru)

Hozzávalók: 0,5 kg liszt, 1 kk. só, 1 kk. sütőpor, 1,5 dl hideg víz, 1 ek. étolaj.

Összegyúrjuk, tojásnyi gombócokat szaggatunk belőle, fél órán át, pihentetjük. Lisztezett deszkán lepény alakúra nyújtjuk és olajozott, forró palacsintasütőben mindkét oldalát megsütjük. Adhatjuk köretként, de tejföllel vagy ketchuppal, reszelt sajttal, esetleg darált sonkával meghintve önállóan is.

## Lángos 1.

1 dl tejben megfuttatjuk az élesztőt. Az 1 kg lisztet keverőtálba tesszük, hozzáadunk 2 db megfőtt és áttört burgonyát, a megkelt élesztőt, pici sót. Langyos tej vagy víz hozzáadásával közepes lágyságú tésztát kapunk. A kelesztés után sodorjuk és sütjük.

## Lángos 2.

Hozzávalók: 0,5 kg liszt, 0,5 liter tej, 3 dkg élesztő, só.

A tejjel, élesztővel kovászt készítünk, a hozzávalókat összekeverjük, megkelesztjük. A megkelt tésztából vizes kézzel kis halmokat formázunk, és nagyon forró olajban kisütjük.

## Lángos 3.

(amit még nem sikerült elrontanom)

1 kg simaliszttel összegyúrunk 1 l tejjel, melyből egy kevésben előzőleg felfuttattunk 5 dk élesztőt, 1 pohár tejföllel, 1 kanál sóval, és az élesztővel. Egy megfelelő méretű nylon zacskóba 2 evőkanál olajat öntünk, és a kész tésztát beletesszük, és egy éjszakát pihentetjük.

a hűtőszekrényben. Másnap olajos kanállal kis cipókat szedünk ki belőle, olajos kézzel serpenyő nagyságúra nyújtjuk, és egyenest a forró olajba engedjük. Ha ezt a tészta mennyiséget nem akarjuk egyszerre felhasználni, visszatesszük a hűtőbe, 6-7 napig is eláll.

#### Lángos 4.

Hozzávalók: 1 kg liszt, 5 dl tej, 2 dl tejföl, 3 db tojás, 1 cs. élesztő, 2 tk. só

Az elkészítés a szokásos: a tejben felfuttatni az élesztőt, majd az összes hozzávalóval együtt dagasztani.

A kész tésztát beleteszed egy jó nagy zacskóba (időközben rájöttem, legjobb a szemetes zsák, lehetőleg egy új, amit előtte jó alaposan ki kell olajozni. Egy napra, de legalább estétől reggelig hűtőbe kell tenni. Mikor sütöd, olajos kézzel huzigálsz a megfelelő, esetenként igen változatos formára. A tészta, hűtőben egy hétig is eláll.

#### Lángos 5.

Hozzávalók: 60 dkg liszt, 2,5 dkg élesztő, 1 kk. szóda bikarbóna, 1 ek. só (alaposan csapott), annyi tej, hogy egy kicsit lágy legyen, 2 doboz kefir

Fél órát kell pihentetni. Hűtőben 1 hétig is eláll.

#### Lángos 6.

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 1 dkg élesztő, só, langyos víz, 10 dkg zsír, vagy olaj.

Az élesztőt langyos vízben megkelesztjük, a liszt közepébe öntjük, megsózzuk, annyi langyos vizet adunk hozzá, hogy jól dagasztható lágy tésztát kapjunk. Én nem dagasztom, hanem fakanállal verem, mint a fánktésztát. Megkelesztetem kb. háromszorosára, megforrosítom a zsiradékot egy lábasba, a tésztából kiszakítok egy darabot, vizes kézzel széthúzom, úgy sütöm, mint a fánkot fedővel letakarom fordítás után, fedő nélkül sütöm. A vizes kézzel való nyújtástól lesz a lángos ropogós.

#### Lángos 7.

Hozzávalók (10 darabhoz): 40 dkg liszt, 1,2 kg főtt burgonya, 1,5 dl olaj, 2 dkg élesztő, 3 dkg cukor, 2 dl tej, kevés só

Elkészítés: A megtisztított, megmosott burgonyát sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, és forrón áttörjük. Az élesztőből kevés cukorral, langyos tejjel és liszttel kovászt készítünk. Langyos helyen megkelesztjük, a liszthez hozzátesszük a burgonyát, a megkelt kovászt beleöntjük, sózzuk, és annyi langyos tejet adunk hozzá, hogy kenyértészta keménységű legyen. Jól eldolgozzuk, gyúrjuk, majd liszttel megszórva, tetejét letakarva, langyos helyen kelesztjük.

Ha megkelt lisztezett deszkára borítjuk, ujjnyi vastagságra nyújtjuk, és tetszés szerinti formára szaggatjuk. Mielőtt a forró zsírba tesszük két-három helyen, késsel bevagdossuk. Mindkét oldalát pirosra sütjük az olajban. Forrón tálaljuk.

#### Lángos 8.

Hozzávalók: 1 kg-nyi tészta, kb. 12-14 db: 40 dkg finomliszt, 1 tojássárga, 2 db közepes nagyságú főtt burgonya, egy-másfél dl tej, 3 dkg élesztő, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál cukor, olaj a sütéshez, a tetejére kevés zúzott fokhagyma, reszelt sajt és tejföl.

A jó minőségű lángostészta jól fagyasztható. Ezért érdemes - különösen, ahol a gyerekek is szeretik a házilag olcsónak mondható és laktató tésztát - nagyobb adagban is bedagasztani, majd kisebb adagokra osztva becsomagolni, és a mélyhűtőben lefagyasztani. A kiengedett és a duplájára kelesztett tésztát kis darabokra osztva, ujjnyi vastagra kinyújtom, majd bő, forró olajban szép pirosra sütöm. Akinek van mikrohullámú sütője, az a megsütött lángost is lefagyaszthatja, mert e készülékben remekül felengedhető, illetve átforrósítható. A még forró lángosra rákenem a zúzott fokhagymát, megkenem sűrű tejföllel és meghintem reszelt sajttal.

A lángos tésztáját a következőképpen kell összeállítani: fél dl tejet meglangyosítok, belekeverem a cukrot és a szétmorzolt élesztőt, majd langyos helyen (pl. meleg konyhában) felfuttatom. Azt áttört, főtt burgonyát összedolgozom a liszttel, a tojássárgával, a sóval, és a felfuttatott élesztővel. Annyi langyos tejet öntök még hozzá, hogy közepesen kemény legyen a tészta. Jól kidolgozom (ez kis konyhai robotgéppel nagyon könnyen és gyorsan megtehető), majd egy nagyobb cipót formálok belőle, és lisztezett tálba rakom. A tetejét is

belisztezem, ezután letakarom egy tiszta konyharuhával. Duplájára kelesztem, majd lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtom és tenyérynyi darabokat szakítva belőle, kézzel kihúzogatom. Bő, forró olajban ropogós-pirosra sütöm.

## Lángos 9.

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 2 burgonya, 1 evőkanál olaj, fél dkg só  
Az élesztőt 1 dl langyos tejben, csipet cukorral megkelesztjük. A liszt közepébe mélyedést nyomunk, beleöntjük a megkelt kovászt, hozzá tesszük a főtt, áttört burgonyát, egy kanál olajat, s langyos, sós tejjel lágyabb kelt tésztát dagasztunk. Jól felferjük. Tetejét liszttel meghintjük, ruhával letakarva kb. 1 óráig kelesztjük. Ha a tészta jól, kétszeresére megkelt, az olajat palacsintasütőben megforrósítjuk. A tésztát tenyérynyi darabokra vékonyra kihúzzuk, a forró olajba tesszük, és előbb fedő alatt, azután, ha megfordítottuk, fedő nélkül ropogósra sütjük. A lángos gyorsan készül, kis mennyiségben hamar megkel. Nagyon elterjedt, jó alkalmi étel fízóira, vacsorára teával, sőt főzelékekhez is adható feltétnek.

## Lángos-alaptészta

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 tojássárga, 2 közepes nagyságú főtt burgonya, egy-másfél dl tej, 1 teáskanál só, 3 dkg élesztő, 1 mokkáskanál cukor, olaj a sütéshez  
Fél dl tejet meglangyosítunk, belekeverjük a cukrot és az élesztőt, és langyos helyen felfuttatjuk. Az áttört burgonyát összedolgozzuk a liszttel, a tojássárgával, a sóval és az élesztővel. Annyi langyos tejet adunk még hozzá, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Jól kidolgozzuk, és cipót formálva belőle, lisztezett tálba tesszük. A tetejére is lisztet hintünk, majd letakarjuk, és duplájára kelesztjük a meleg konyhában. Ha megkelt, lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és tenyérynyi darabokat szaggatunk belőle. Kézzel kihúzogadjuk, és még pihentetjük 10-15 percig.  
Bő forró olajban pirosra sütjük.

## Lángos Barsy Gabi módra

1 kg. liszt, 1 doboz tejföl, 3 teáskanál só, 2 csomag élesztőpor (nem friss élesztő), 6 dl hideg tej  
A hozzávalókat hidegen összekevered. Nem kell dagasztani, keleszteni, csak egyszerűen összekeverni. Egy kiolajozott nylonzacskóba belerakod a tésztát. Kis levegőt hagyni kell, és összezsavarod a zacskót, nyílását. Beleteszed a hűtőbe (nem a mélyhűtőbe!) Ott marad 24 órán keresztül. Kicsit meg fog dagadni a hidegben, utána lehet sütni. Mindig csak annyi tésztát veszel ki belőle, amennyit egy-egy alkalomra sütni akarsz. A többi tészta a hűtőben akár 2 hétig is eláll. A sütésnél lisztes kézzel egy kicsit széthúzogatom a tésztát, hogy ne legyen túl vastag.  
Nagyon finom tejföllel és reszelt sajttal a tetején, ha lekvárral eszed, olyan, mint a fánk, és még pizza-alapnak is megfelel.

## Lángos Éva módra

1 kg simalisztet összegyúrunk 1/2 l tejjel, melyből egy kevésben előzőleg felfuttatunk 5 dk élesztőt, 1 pohár tejföllel, 1 kanál sóval, és az élesztővel. Egy megfelelő méretű nylon zacskóba 2 evőkanál olajat öntünk, és a kész tésztát beletesszük, és egy éjszakát pihentetjük a hűtőszekrényben. Másnap olajos kanállal kis cipókat szedünk ki belőle, olajos kézzel serpenyő nagyságúra nyújtjuk, és egyenest a forró olajba engedjük. Ha ezt a tészta mennyiséget nem akarjuk egyszerre felhasználni, visszatesszük a hűtőbe, 6-7 napig is eláll.

## Lángos Fruzsina módra

Hozzávalók: 25 dkg főtt, áttört krumpli, 25 dkg liszt, 2 tojás, 2 dkg élesztő tejben megfuttatva, 2 kanál étolaj, só  
A hozzávalókat eldolgozzuk (legjobb dagasztógéppel), duplájára kelesztjük. Kinyújtjuk és kiszaggatjuk, tetszés szerinti méretre. Forró olajban kisütjük.  
Tálalás: sajttal, tejföllel. Lehet tölteni virslivel, lönchússal is.

## Lángos gombával (hús nélkül)

Hozzávalók 4 személyre: 18 dkg liszt, 1 csomag sütőpor, 1 tojás, 2 dl tej, maréknyi friss vegyes fűszer (petrezselyem, snidling, kakukkfű), só, bors, 1-2 evőkanál olaj, 6 dkg vaj, 50 dkg gomba, 3 paradicsom (hámozva).

A lisztből a sütőporral, a tojással, és a tejjel, a fűszerekkel keverjük sűrű palacsintatésztát. Egyszerre 2-3 kanálnyi tésztát süssük ki. Ha megindulnak a buborékok, illetve a tészta mattnak látszik, fordítsuk meg. Tartsuk melegen. A vajat olvasszuk fel, nagy lángon pirítsuk meg rajta a gombát. Keverjük bele a paradicsomot és a snidlinget, és azonnal tálaljuk a lángossal. Snidlinggel díszíthetjük.

## Lepcsánka

Hozzávalók: 5 közepes nagyságú nyersburgonya reszelve (nagy lukú reszelőn, amin a káposztát reszeljük), 1 tojás, 3-4 evőkanál liszt, ízlés szerint só, őrölt bors, vegeta, apróra vágott petrezselyem. (utóbbi el is maradhat), olaj a sütéshez

Az anyagokat összekeverjük, és forró olajba kanalanként rakjuk bele a masszát, kicsit kanállal szétterítjük, és mindkét oldalát aranyárgára sütjük. Így finom ropogós lángosokat kapunk, minden főzelékre jó, gyors és olcsó.

## Lusta lángos

Hozzávalók: 1 kg liszt, 1 evőkanál só, 1 doboz tejföl, 3 dkg élesztő, 5 dl tej, 2 evőkanál étolaj.

Elkészítés: Az élesztőt langyos tejben felfutatjuk, majd a hozzávalókkal együtt jól összedolgozzuk. Fél órát kelesztjük, majd sütjük. Csak annyit sütünk, ami éppen elfogy, a maradékot olajozott zacskóba, majd a hűtőbe (nem fagyasztó) tesszük. 1 hétig eláll. Mindig frissen lehet sütni.

## Magyaros foszlós lángos

Hozzávalók 12-14 db: 50 dkg finomliszt, 2 dkg friss élesztő, 2 teáskanál porcukor, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl tej, 2 dl aludttej (vagy kefir, esetleg joghurt), kevés pecsenyezsír (vagy 3 evőkanálnyi, diónyi reszelt hagymával átsütött olaj,) 2 teáskanál só, 1 mokkáskanál törött bors; olaj a sütéshez.

A langyos tejet simára keverjük a szétmorzolt élesztővel és a cukorral. A már felfutott élesztős tejet hozzáadjuk a liszthez, majd az aludttejjel, a sóval, a borssal és a zúzott fokhagymával alaposan összegyúrjuk. A tésztát jól kidolgozzuk. Lisztezett deszkán, kelesztés nélkül, vékonyra kinyújtjuk, majd rákenjük a pecsenyezsírt, és úgy csavarjuk fel, mint a rétest szokás. A göngyöleg egyik végét ráhajtjuk a másikra, és tiszta konyharuhával letakarva, langyos helyen 30 percig pihentetjük. Ezután újra kinyújtjuk, de fél centi vastagra. Nagyobb pogácsaszaggatóval vagy pohár szélével kiszaggatjuk, olajos kézzel kissé széthúzogatójuk, és bő, forró olajban mindkét oldalán pirosra sütjük. Tálapapírral bélelt tálra tesszük, hogy az a felesleges olajat beszívhasa. Száraz bor vagy sör illik mellé.

## Mákos krumplilángos

Hozzávalók: 350 g főtt, áttört burgonya, 50 g olvasztott vaj, 150 g sima liszt, só, szilvalekvár, 100 g porcukor, 100 g mák.

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk, áttörjük, megsózzuk, és a liszttel jól összegyúrjuk. A sima tésztából a liszttel meghintett gyúródeszkán hengert sodrunk, és egyforma darabokra vágjuk. Minden darabból egy-egy lángost formálunk, és a tűzhely forró lapján vagy a villanyfőző lapján mind-két felét megsütjük. A megsült lángosokat megkenjük olvasztott vajjal és szilvalekvárral, megszórjuk őrölt mákkal meg porcukorral és összegöngyöljük. Úgy is tálalhatjuk, hogy a mákot meg a porcukrot a lángosok tetejére szórjuk.

## Palóc lángos

Hozzávalók kb. 20 darabhoz: 50 dkg főtt burgonya, 50 dkg liszt, 5 dkg élesztő, 1 kiskanál só, kb. 2 dl tej, 1 evőkanál cukor, 25 dkg juhtúró, 1 dl tejföl, a sütéshez olaj.

A főtt burgonyát áttörjük. Az élesztőt kevés langyos cukros tejben megfuttatjuk. Az áttört burgonyát a liszttel, sóval és a tejben megfuttatott élesztővel jól összedolgozzuk, megdagasztjuk. Letakarva a kétszeresére kelesztjük. A juhtúrót a tejföllel simára keverjük. A

megkelt tésztából tenyérnyi darabokat szakítunk, ellapítjuk. Juhtúróval megkenjük, kettéhajtjuk, a széleit összenyomjuk. Bő forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük. , az olajból kiemelve lecsöpögtetjük, melegen tálaljuk.

## Rokforttal töltött lángos

Hozzávalók 8-10 db: a tésztához: 40 dkg finomliszt, 2 db közepes nagyságú főtt burgonya, 3 dkg friss élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 1-1 1/2 dl tej, 1 tojás sárgája, 1 teáskanál só;

A töltékhez: 20 dkg reszelt rokfort, 5 dkg vaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor snidling (vagy zöldhagymaszár); olaj a sütéshez.

1/2 dl tejet meglangyosítunk, belekeverjük a cukrot és a szétmorzolt élesztőt, majd langyos helyen felfuttatjuk, vagyis megvárjuk, amíg a bögre tetejére feljön az élesztős tej. Közben az áttört burgonyát összedolgozzuk a liszttel, a tojássárgával és a sóval, majd hozzáadjuk a felfutott élesztőt. Annyi langyos tejet öntünk apránként hozzá, hogy közepesen kemény legyen a tészta. Jól kidolgozzuk, és cipóba formálva lisztezett tálba rakjuk. A tetejét is belisztezzük, majd tiszta konyharuhával letakarjuk, és duplájára kelesztjük. Ezután lisztezett deszkán vékonyra kinyújtjuk, és 12 egyforma nagyságú darabra vágjuk. A rokfortot, a puha vaját, a zúzott fokhagymát és a finomra vágott snidlinget jól összekeverjük. A tésztadarabok egyik felére rákenünk a sajtos krémből, majd a tészta másik felét ráhajtjuk, és körben a szélén jól összenyomjuk. (Ha nem akar összeragadni, a tészta szélét először kenjük meg kevés vízzel, és utána nyomjuk össze.) Bő, forró olajban, közepes lángon szép pirosbarnára sütjük. Különösen barna sörrel finom!

## Ropogós lángos

Hozzávalók 4 személyre: 30 dkg finomliszt, 30 dkg héjában főtt burgonya (tisztán mérve), 25 dkg párizsi (vagy egyéb, nem zsíros felvágott), 1 tojás, 3 dkg olvasztott margarin, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál só, olaj a sütéshez és tejföl a tetejére.

Az áttört burgonyát összegyúrjuk a liszttel, a tojással, az olvasztott margarinnal, a sóval, és a zúzott fokhagymával ízesítjük. Lisztezett deszkán kinyújtjuk a tésztát, egyenletesen rászórjuk a ledarált felvágottat, majd négyrét összehajtván jól össze is nyomjuk. Ezután fél cm vastagra ismét kinyújtjuk, és a legnagyobb méretű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A lángosokat kissé kihúzzogatjuk, majd bő, forró olajban szép piros-ropogósra sütjük mindkét oldalán. A lecsöpögtetett lángost, megkenjük a kissé megszózott tejföllel, és frissen fogyasztjuk.

Elkészítési ideje: burgonyafőzéssel együtt kb. 75 perc.

## Ropogós szardellás lángos 1.

120 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott evőkanál szardellapaszta, kevés langyos víz, 1 mokkáskanál cukor, olaj a sütéshez

Az élesztőt fél dl langyos vízben a cukorral simára keverjük, és letakarva felfuttatjuk. Ezután összedolgozzuk a liszttel, a szardellapasztával és annyi langyos vízzel, hogy galuskatészta keménységű legyen a massa. Nem dagasztjuk, hanem kanállal verjük (vagy robotgépben keverjük) addig, amíg hólyagossá válik. Tetejét meghintjük liszttel, és mély, lisztezett tálban háromszorosára kelesztjük. A kiszakított és vizes kézzel széthúzzogatott tésztát bő forró olajban mindkét oldalán pirosra sütjük.

## Ropogós szardellás lángos 2.

Hozzávalók: 40 dkg finomliszt, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott evőkanál szardellapaszta, kevés langyos víz, 1 mokkáskanál kristálycukor

Az élesztőt szétmorzsoljuk és fél deci, meglangyosított vízben simára keverjük. Hozzáadjuk a cukrot és letakarva bögre tetejére felfuttatjuk. Ezután összedolgozzuk a liszttel, a szardellapasztával és annyi langyos vízzel, hogy galuskamassa keménységű legyen. Nem dagasztjuk, hanem kanállal verjük (illetve a robotgép keverőjével keverjük) egészen addig, amíg hólyagossá válik. Tetejét kevés liszttel meghintjük, és mély, lisztezett tálba téve háromszorosára kelesztjük (az élesztő langyos helyen gyorsabban dolgozik). A megkelt tésztából kézzel kisebb darabokat kiszakítunk, egyformán széthúzzogatjuk, és 180 fokra



felforrósított olajba tesszük. 2-3 perc alatt ropogósra megsütjük. A frituból kivesszük, és papírtörülközőn leitatjuk róla a fölösleges olajat. Egyszerűen készíthető, jóízű étel bor vagy sör mellé.

## Sajtos burgonyalángos

Egy doboznyi burgonyagombóc-port simára keverünk 2 egész tojással, 2 deci vízzel, egy kiskanál hagymakrémmel és 15 deka reszelt sajttal (jó, ha a fele füstölt sajt). 5 percig pihentetjük, majd forró olajban, félujjnyi vastag tenyéryi lángosokat sütünk belőle. Akkor jó, ha szép barna, ropogós, de vigyázzunk, mert ha túl sötétre sütjük, a benne lévő sajt megkeseredik.

## Sajtos lángos

35 perc

Nehézség: 1

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 3 dl tej, 25 dkg ementáli vagy trappista sajt egy darabban, 2 tojás, 1 mokkáskanál só, ugyanannyi törött fekete bors, 1 teáskanál mustár, olaj a sütéshez

A tojássárgákat habosra keverjük a tejjel, a sóval, a mustárral, a törött borssal, a liszttel, végül hozzáadjuk a tojások fehérjéből vert kemény habot. A sajtot csíkokra vágjuk. Egy serpenyőben kevés olajat forrósítunk, és a lágy tésztát evőkanállal beleszaggatjuk. Ha az alsó fele pirosra sült, megfordítjuk, és a piros felére teszünk néhány sajtcsíkot. Mire a lángos alsó fele is megpirul, a sajt ráolvad a tetejére.

## Sonkás lángos 1.

Hozzávalók: 4 dkg élesztő, 1 dl tej, 1 ek cukor, 20 dkg főtt burgonya, 50 dkg liszt, 1 kk só, 20 dkg sonka, 2 tojássárgája, késhegynyi őrölt bors, 1 dl tejfől

Az élesztőt beletördeljük a tejbe, beleszórjuk a cukrot, és jól elkeverjük. Tetejét megszórjuk liszttel és konyharuhával letakarva meleg helyen kb. 15 percig hagyjuk, hogy felfusson. Összetörjük a főtt burgonyát, összekeverjük a liszttel, a sóval, majd beledolgozzuk az élesztőt. Annyi langyos vizet adunk hozzá, hogy jól dagasztható tészta legyen belőle. Addig dagasztjuk, amíg nem ragad már sem a kezünkhöz, sem a tálhoz. Letakarva pihentetjük, amíg a duplájára kel. A sonkát apróra vagdaljuk, majd a tojássárgákkal, a borssal és a tejjel sűrű masszává keverjük.

A megkelt tésztát kisujjnyi vastagságúra nyújtjuk, fánkszagatóval, vagy pohárral kiszaggatjuk, a tésztákat kicsit széthúzzuk, hogy nagyobbak legyenek. Egy evőkanál húskeveréket teszünk egy tésztakorongra, és egy másikkal befedjük, széléit jól összenyomkodjuk. Ruhával letakarva még fél órát kelesztjük, majd alacsony, vajjal kikent tepsibe tesszük, olajjal vagy vajjal a tetejét megkenjük és 180 fokon kb. 30-35 perc alatt kisütjük.

Változat: Sűthetjük bő forró olajban is, de ügyeljünk arra, hogy a töltelék miatt tovább sül, mint a 'sima' lángos.

## Sonkás lángos 2.

120 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: lángos alaptészta, 15 dkg főtt füstölt sonka vagy egyéb, kicsontozott füstölt hús, törött fekete bors bőven, olaj a sütéshez

A lángostésztaiba beledolgozzuk a ledarált főtt füstölt húst, és bőven meghintjük törött borssal, majd a recept szerint megsütjük.

## Sonkás lángos 3.

Hozzávalók 6-7 személyre: 40 dkg liszt, 2 közepes nagyságú frissen főtt burgonya, 15 dkg főtt füstölt sonka, 3 dkg élesztő, másfél dl tej, 1 teáskanál porcukor, 1 teáskanál só, olaj a sütéshez, a tetejére ízlés szerint 2 dl tejfől és 8-10 dkg reszelt füstöltsajt.

Fél dl tejet meglangyosítok, belekeverem a szétmorzolt élesztőt és a cukrot. Betakarva langyos helyen felfuttatom. Az áttört burgonyát összedolgozom a liszttel, a tojássárgával, a sóval és a felfutott élesztővel. Annyi langyos tejet adok még hozzá, hogy közepesen kemény

tészta legyen belőle, végül beledolgozom a közben ledarált sonkát is. A tésztából cipót formálok, amelyet beleteszek egy liszttel meghintett mélyebb tálba. Tetejét is belisztezem, végül tiszta konyharuhával beborítva, langyos helyen duplájára kelesztem. Ezután lisztezett deszkán ujjnyi vastagra kinyújtom, és féltényéymi darabokat szaggatok belőle. Kézzel kihúzogatom, és a deszkán még 15 percig hagyom pihenni. Bő, forró olajban szép pirosra sütöm. Még tűzforrón teszem az asztalra, ahol ki-ki a saját lángosát megkeni tejjel, és meghinti reszelt sajttal.

## Sütőben sült tejfölös lángos

120 perc

Nehézség: 2

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 1,5 dkg élesztő, 10 dkg főtt burgonya, 2 dl tejföl, 5 dkg zsír, 1 púpozott teáskanál só, 1 csokor snidling

Az élesztőt és egy evőkanál lisztet meg a meghámozott, lereszelt burgonyát fél dl meglangyosított vízben elkeverjük. Meleg helyen felfuttatjuk, majd összedolgozzuk a többi liszttel, sóval és annyi langyos vízzel, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Alaposan kidolgozzuk, és lisztezett tálba téve duplájára kelesztjük. Annyi cipócskát formázunk belőle, ahány lángost akarunk készíteni. Zsírral vastagon kikent tepsibe vagy tűzálló tálba tesszük jó távol egymástól, tetejüket megkenjük sózott tejjel, és előmelegített forró sütőben közepes lángon pirosra sütjük. Azon forrón meghintjük a nagyon finomra metélt snidlinggel.

## Szalonnás lángos

Hozzávalók 4 személyre: az egyszerű, vagy krumplis lángos hozzávalói, 10 dkg húsos füstölt szalonna, 1 mokkáskanál törött fekete bors, olaj a sütéshez.

A füstölt szalonnát nagyon apróra vágjuk, zsírját kiolvasztjuk, majd a pörccel és a borssal együtt beledagasztjuk a tésztába. A továbbiakban ugyanúgy készítjük, mint azt már leírtuk.

Elkészítési ideje: kb. 110 perc.

## Teljes kiőrlésű lángos

Fél kg teljes kiőrlésű búzaliszt, 1 cs élesztőpor, 1 kk só, 4 dl langyos víz, bőven napraforgóolaj a kisütéshez

A teljes kiőrlésű lisztet egy tálba szítalom és elkeverem az élesztővel, valamint a sóval. A vízzel az egészet egy sima tésztává keverem. Konyharuhával letakarom, és meleg helyen 20-30 percig kelni hagyom. Olajos kézzel öklömnyi térszadarakokat tányérméretőre húzok. Egy nagy lábasban olajat hevíték, és a lángosokat óvatosan ráengedem az olajfelületre. Egy perc múlva megfordítom, és a másik felét is aranyárgára sütöm. Az olajból kivéve lecsepegtetem.

## Tepertős krumplilángos

Hozzávalók: 500 g burgonya, 250 g tepertő, 500 g sima liszt, egy kevés tej, 2 tojás, só, törött bors.

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk és áttörjük. A kihűlt burgonyához hozzáadjuk a lisztet, a 2 tojást, az apróra vágott tepertőt meg a tejet, megsózzuk, megborsozzuk, és jól összegyúrjuk. Liszttel meghintett gyúródeszkán kis lángosokat nyújtunk belőle, sütőlemezre rakjuk, és forró sütőben ropogásra sütjük, majd megkenjük zsírral.

Aludttejjel tálaljuk.

## Tepertővel töltött krumplilángos

Hozzávalók: 750 g burgonya, 250 g tepertő, 200 g féldarás liszt, só, zsír a lángosok megkenéséhez.

A héjában megfőtt burgonyát még forrón meghámozzuk, áttörjük, megsózzuk, és a liszttel sima tésztát gyúrunk belőle. A tésztából hosszú hengert formálunk, és egyforma szeletekre vágjuk. A meglisztezett gyúródeszkán minden térszakarikából kis lángosokat sodrunk, és forró tűzhelylapon vagy a gázlángra helyezett vaslapon mindkét felület megsütjük. A megsült lángosokat megkenjük a megsózott, megdarált tepertővel, összegöngyöljük, és a tetejüket megkenjük zsírral. Melegen, esetleg párolt káposztához vagy parajhoz köretként tálaljuk.

## Tepsiben sült édes burgonyalángos

Hozzávalók: 37 dkg búzaliszt, 1,5 cs. Dr.Oetker sütőpor, 12 dkg cukor, 1 cs. Dr.Oetker vaníliás cukor, csipet só, 1/2 citrom reszelt héja, 1 tojás, 5 dkg vaj, vagy zsír, 37 dkg főtt burgonya, áttörve (előző napról), 10 dkg mazsola, vagy aszalt gyümölcs vegyesen.

Tetejére: Kevés vaj (2-3 ek.), cukor.

Készítése: A sütőport a liszttel elvegyítjük, és a gyúrotáblára szitáljuk. Közepébe mélyedést készítünk, ebbe rakjuk a cukrot, fűszert, tojást, majd a liszt egy részével péppé dolgozzuk. Erre adjuk a darabokra vágott hideg vajat, vagy zsírt, az áttört burgonyát, (a tészta simább, és finomabb lesz, ha a burgonyát kétszer is áttörjük), a tisztított mazsolát, vagy a magjától megtisztított, kockákra vágott aszalt gyümölcsöt és az egészet gombóccá nyomjuk, és a közepétől kiindulva gyorsan sima tésztává gyúrjuk. Zsírozott tepsibe tesszük, kevés liszttel meghintjük, és 1 cm vastagra kinyújtjuk. Felületét derelyemetszővel négyzetekre osztjuk, olvasztott vajjal, vagy zsírral megkenjük, és cukorral meghintjük.

Sütési idő: kb. 30 perc, erős tűznél.

## Tepsis lángos

Hozzávalók 10-12 db: 50 dkg finomliszt, 10 dkg főtt burgonya, 2 1/2-3 dl langyos víz, 1 1/2 dkg friss élesztő, 2 dl tejföl, 5 dkg zsír, 1 púpozott teáskanál só, 1 csokor snidling.

Az élesztőt, a sót és 1 evőkanál lisztet 1 dl langyos vízben simára keverünk, majd felfuttatjuk. A főtt burgonyát finom reszelőn lereszeljük, és a liszttel meg a langyos vízzel közepesen kemény tésztává dolgozzuk. Duplájára kelesztjük. Annyi cipócskát formázunk belőle, ahány lángost akarunk. A zsírral kikenünk egy jó nagy tepsit, amelyben nem nagyon közel egymáshoz, elhelyezzük a kissé széthúzogatótt tésztadarabokat. Tetejüket sós tejföllel megkenjük, és az előmelegített forró sütőbe tolva, közepes lángon pirosra sütjük a lángosokat.

## Töltött lángos 1.

A megkelt tésztából kisujnyi vastag, tenyéryi darabokat nyújtunk, a közepére diónyi töltelékkel halmozunk, és a tésztát körös-körül ráhajtvá összegömbölygetjük, majd ujjnyi vastagra nyújtjuk. Bő olajban mindkét felét szép pirosra sütjük. A túrós töltelékhez 25 deka juhtúrót 1 deci tejföllel meg egy nagy csokor összevagdalt kaporral kikeverünk. A tojásos töltelék alapanyaga 3-4 összevagdalt kemény tojás, amelyet két deka puha vajjal, fél deci tejföllel, egy csokor összevagdalt snidlinggel kikeverünk, és megsózzuk, megborsozzuk. Amikor a megtöltött tésztagömböt nyújtófával ellapítjuk, a töltelék a tészta közepén egyenletesen szétterül, és a lángost zamatossá teszi. Tejfölt, sőt reszelt sajtot is kínálhatunk hozzá, amivel megkenhetjük, megszórhatjuk a forró lángost.

## Töltött lángos 2.

135 perc

Nehézség: 3

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 20 dkg burgonya, 20 dkg parmezán sajt egy darabban, másfél dkg élesztő, mokkáskanálnyi só, olaj a sütéshez, langyos víz

A burgonyát a kuktában héjastul megfőzzük, majd meghámozzuk, és még melegen áttörjük. Az élesztőt fél dl langyos vízben elkeverjük és felfuttatjuk. Ezután összedolgozzuk a főtt, áttört burgonyával, a liszttel, a sóval és annyi langyos vízzel, hogy kenyértészta keménységű legyen. Tetejét megszórjuk liszttel, és tálba téve langyos helyen duplájára kelesztjük. Lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, és féltenyéryi darabokat vágunk belőle. Egy-egy tésztadarab közepére egy sajtsíkot fektetünk, egy másik tésztát ráteszünk, és ujjunkkal körben lenyomkodjuk. Pirosropogásra sütjük.

## Végtelen lángos

Hozzávalók: 1 kg liszt, 5 dkg élesztő 3 tojás, 5 dl tej, 2 dl kefir (én csak kefirrel ill. aludttejjel készítem kb. 7 dl), 1 ek. só, pici cukor az élesztőhöz, 2 kanál olaj.

A megadott mennyiségekből értelemszerűen kelt tésztát készítünk, majd azonmód bedobjuk a hűtőbe a bödönt, letakarva fóliával. Ott szépen megkel. Érdemes magasabb falú edényt választani, mert nagyon feljön. Napokig eláll így, folyamatosan lehet belőle sütni, amikor igény van rá.

## Virslis lángos 1.

Hozzávalók 4 személyre: az egyszerű lángostészta vagy a krumplilángos hozzávalói, 2 pár műanyag borítású virsli, olaj a sütéshez.

A megkelt és kinyújtott lángostésztát 8 darabra vágjuk. Kissé kihúzzogatjuk, majd rátesszük a bőrtől megfosztott és karikákra vágott virsli. Úgy csomagoljuk be a tésztába a virslikarikákat, hogy azt a tészta teljesen körülölelje, egy darabka se látsszon ki belőle. Bő, forró olajba tesszük, de takaréklángon sütjük, hogy a közepe is átsülhessen. Ha szép piros, itatóspapírra vagy papírtörülközőre tesszük, hogy az elszívja a felesleges olajat. Egy tál salátával vagy savanyúsággal kitűnő ebéd vagy vacsora.

Elkészítési ideje: kb. 120 perc.

## Virslis lángos 2.

Hozzávalók 10-12 db: a tésztához: 50 dkg finomliszt, 3 dkg friss élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 2 1/2-3 dl tej, 1 mokkáskanál só; a töltelékhez: nagyságtól függően 8-10 virsli, 1 evőkanál frissen reszelt toma, 1 tojás sárgája, 1 teáskanál tejföl, só és csipetnyi cukor; olaj a sütéshez.

1 dl tejet elkeverünk a szétmorzolt élesztővel, hozzáadjuk a cukrot és a sót, majd simára keverjük 1 evőkanálnyi liszttel. A kovászt megkelesztjük. Közben a lisztet mély tálba szórjuk, közepébe mélyedést vágunk, és beleöntjük a megkevert kovászt, valamint a megmaradt langyos tejet. A tésztát alaposan kidolgozzuk, és duplájára kelesztjük. Amíg dagad, elkészítjük a tormakrémet: a tormát, a tojássárgát, a tejfölt, a sót és a cukrot sima masszává keverjük. A vékonyra kinyújtott tésztát annyi darabra vágjuk, amennyi a virsli. Mindegyik tésztadarabot bekenjük a tormás krémmel, közepére tesszük a leborzított virsli, majd becsomagoljuk. Ügyeljünk arra, hogy a virsli ne lógjon ki a tésztából! A kis csomagokat bő, forró olajba téve, de takaréklángon, szép pirosra megsütjük. Finom és laktató vacsora vagy sörkorcsolya, különösen, ha az ujjnyi darabokra vágott virslivel kisebb lángosokat készítünk.

## Zabpelyhes krumplilángos

Hozzávalók: 75 dkg nyers burgonya, 2 nagy fej vöröshagyma, 5 evőkanál zabpehely, 2 tojás, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál törött fekete bors, olaj a sütéshez.

A burgonyát nyersen meghámozom, és az almareszelő durva fokán lereszelem. Ezután összekeverem a felvert tojással, a zabpehellyel, a megtisztított és nagyon finomra aprított vöröshagymával, a sóval és a borssal. A masszát fél óráig hagyom állni, majd evőkanállal kiszaggatva félujjni, forró olajra teszem, és mindkét oldalát pirosra sütöm. Kapros vagy fokhagymás tejföllel megkenve az igazi.

Elkészítési ideje: kb. 60 perc.