

Palacsinta a'la vega

Mértékegység a csésze, kb, 2,5 dl!

Alaptészta:

- 1 cs. kukoricaliszt
- 1 cs. teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 1-2 evőkanál étolaj (lehetőleg hidegen sajtolt napraforgóolaj)
- Csipetnyi só
- Víz

Keverd össze a kétféle lisztet, a sót, és annyi vizet adj hozzá, hogy éppen hogy lehessen még keverni. Ezután add hozzá az olajat, és fokozatosan annyi vizet, amivel összekeverve normál sűrűségű palacsintatésztát kapsz. Ha azt szeretnéd, hogy még sárgább legyen, tehetsz bele picit kurkumát is. Hagyd állni legalább egy fél órát! A továbbiakban ugyanúgy süsd ki, mint a normál palacsintát! Annyi a különbség, hogy a tészta nem lesz olyan lágy és vékony, mint a tojásos verzió.

A tésztába keverhetsz apróra vágott petrezselymet, kaprot, metélőhagymát (snidling), vagy blansírozott (kissé megpárolt) és laskára vágott spenótot, vagy akár útifüvet is. Ízletesebb lesz, ha vegamixet, illetve egyéb fűszert is keversz a tésztába. Az így elkészített palacsinták csak úgy, magukban is finomak, de sós pástétomokkal is megtöltheted őket.

Variációk palacsintatésztára

Csak ötleteket próbálok adni, nem pontos recepteket. Kísérletezz nyugodtan, biztosan megtalálod, mi az, ami leginkább ízlik neked és családnak! Alapelv: minimum kétféle liszt/egyéb őrlemény adja a tészta alapját! A különböző szemcse nagyságok segítenek abban, hogy a tészta ne essen szét. Ha 1 evőkanál lenmagot felfőzöl kis vízben, és leszűröd, tojásfehérjeszerű anyagot kapsz; ezt használhatod a tészta rugalmassága elérése érdekében. Dúsításra keverhetsz hozzá pelyheket, búzacsírát, korpát, kölest vagy kókuszreszeléket, vagy reszelhetsz bele főtt krumplit, répát, almát stb... Ezek a tészták meglehetősen nehezek, egy-két palacsinta tökéletesen elég egy embernek, főleg, ha tartalmaz töltelék van bennük.

Édes töltelék-ötletek

Mákos: őrölt mák és picit szegfűszeg vízzel felfőzve, reszelt citromhéjjal ízesítve és mézzel utólag édesítve.

Diós: mák helyett dió, szegfűszeg helyett fahéj.

Gyümölcsös: idénygyümölcs apróra vágva, összetörve, pürésítve stb. mézzel; lekvár helyett különösen ajánlott.

Datolyakrémes: narancslébe áztatott datolya, összeturmixolva

Egyéb, nálam bevált: banános-mákos, diós-sárgabarackos, meggyes-mákos...

Sós töltelék-ötletek

Gombás: hajszálvékonyra szelt csiperke kakukkfűvel, fokhagymával, (növényi) tejjel

Spenótos: főtt spenót, fokhagyma, zabpehely, napraforgómag összeturmixolva

Gabonakolbászkémes (Hortobágyi): gabonakolbász masszájával (később :), (növényi) tejjel

Vegyes zöldséges: apróra vágott, párolt idényzöldség (3-4 féle).

Stb... Kreatívkodjál!