

# Gluténmentes pékáru és sütemény receptek

cirok-  
lisztből





# Tartalomjegyzék

A cirokról	3
Cirok cipó	6
Cirok zsemle	8
Hamburger buci / zsemle	11
Kakaós csiga	14
Kalács - diós, mákos	16
Kuglóf	18
Pita	20
Pizza	22
Pizzás csiga	25
Lángos	27
Pogácsa - libazsíros	29

# A cirokról

Szeretnél Te is olyan egészséges és gluténmentes péksüteményeket, tésztákat, finomságokat enni, amiknek az íze alig különbözik a búzalisztból készült ételekétől? Szeretnél “normál” étkezést folytatva is egyszerűen, de sokkal egészségesebb, rostokban, vitaminokban gazdagabban étkezni, lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasztani?

Ha a fenti kérdésekre a válaszod “IGEN”, akkor a cirokliszt pont Neked való!

A cirok egy természetesen gluténmentes gabonaféle. A tápanyagtartalma rendkívül magas: fehérje, lassan felszívódó keményítő, rostok, vitaminok, ásványi anyagok gazdag forrása.

A cirkot már több, mint 100 éve ismerik a magyar gazdák, egy jó ideje elfelejtődött, az utóbbi években pedig szinte csak háziállatok takarmányozására használták.

Pedig magas beltartalmi értéke miatt emberi étkezésre is kiválóan alkalmas és sokkal egészségesebb, mint a búza. A Magyar Dietetikusok Országos szövetsége szerint a cirok tökéletesen alkalmas a búzahelyettesítésre a kiegyensúlyozott gluténmentes táplálkozásban.

Fogyaszthatják a gluténmentes étkezés követői, cöliákiások, sportolók, olyan emésztőrendszeri problémával küzdők, akiknek az orvos gluténmentes diétát javasolt.

A cirokliszt alapú tészta, kenyérféle, palacsinta íze és az állaga olyan, mint a hagyományos búzalisztból készült ételek, ráadásul sokkal egészségesebb is.

Mire használhatod a ciroklisztet? Például:

- kenyerekbe,
- sütemények készítéséhez,
- ételek sűrítésére,
- galuskának,
- palacsintához,
- pizzához, stb.

A CIROKBÓL készült liszt a búzaliszt egészséges alternatívája, mert íze és állaga szinte ugyanolyan, viszont a gluténmentes diéta barátja.

A Magic Mills lisztkeverék ugyanúgy használható a konyhában, mint a hagyományos búzaliszt. Receptfüzetünkkel szeretnénk megkönnyíteni a dolgodat: nem kell kísérletezned a hagyományos péksütemények, pékáruk és sütemények cirokliszttel történő elkészítésekor, helyette már kipróbált recepteket mutatunk neked.

Egyes finomságok hozzávalóit kétféleképpen tüntetjük fel: kapsz egy csak gluténmentes verziót, valamint mutatunk egy teljesen mindenmentes összetevő-listát is.

# *Cirok cipó*



**Gluténmentes kenyércipó  
ciroklisztből**

# Cirok cipó recept

## Hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 500 gramm
- Langyos víz - 460 ml
- Cukor - 20 gramm vagy ízlés szerint édesítő (opcionális)
- Friss élesztő - 20 gramm VAGY gluténmentes porélesztő - 5 gramm
- Só - 10 gramm

## Elkészítés

1. A langyos vizet, cukrot és élesztőt összekeverjük, ehhez adagoljuk a lisztet és sót.
2. A hozzávalókat jól dagasszuk össze, amíg egyenletes nem lesz a tészta. Pihentessük 10 percet, majd lisztezett felületen gyúrjuk át és formázzunk belőle cipót.
3. Langyos helyen kelesszük kb. 40 percet a másfélszeresére.
4. Sütés előtt kenjük meg olajjal a tészta tetejét, így tetszetősebb színe lesz, és vágjuk be.
5. Előmelegített 190°C-os hőlégkeveréses sütőben süssük 45 percig, a sütő aljába helyezzünk egy kis edényben vizet.
6. Hűvös helyen hagyjuk teljesen kihűlni.

 **Légkeveréses sütő**  
190 °C

 **Sütési idő**  
45 perc

# *Cirok zsemle*



Zsemle glutén-, tej- és  
tojásmentesen

# Cirok zsemle

## Hozzávalók

- Magic Mills cirok lisztkeverék - 250 gramm
- élesztő - 5 gramm
- cukor - 5 gramm (elhagyható)
- só - 2 csipet
- olaj - 8 gramm
- langyos-kézsmeleg víz - 250 gramm

## Elkészítés

1. Első lépésként a sütőt alsó-felső sütési módozatban 50 fokra előmelegítjük. Egy kis méretű tűzálló tálat teszünk 1.5-2 deci vízzel a sütő aljába, az egyik sarkába eltolva. Ez a sütés végéig bent marad.
2. A keverőtálba először a száraz hozzávalókat tesszük, úgy, hogy az élesztő és a só ne érintkezzen egymással, majd az olajat. Indítsuk el a dagasztókart és folyamatos keverés mellett öntsük hozzá a langyos vizet. 4-5 perc alatt közepes sebességen alaposan elkeverjük a tészta hozzávalóit.
3. Vékonyan olajozott felületre fordítjuk a tésztát. Olajos kézzel vagy gumikesztyűt húzva pár mozdulattal átgyúrjuk és gombóccá formáljuk.
4. Mérleg segítségével 105 grammosakat mérünk ki. Ellapítjuk, majd a tenyerünkbe véve a széleit középre hajtjuk és így formázunk gombócot belőle. A deszkára helyezve a kezünkkel a tésztát körbe-körbe hengergetjük – gömbölyítjük.
5. A sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük őket, olajjal átkenjük a felszínét.

### Kelesztés - Sütés:

1. Az 50 fokra előmelegített sütőbe helyezzük a tepsit és 17 percig kelesztjük a zsemléket. Minimális változást, növekedést láthatunk csak, de ne csábuljunk el és NE kelesszük tovább, mert így lesz jó.
2. A kelesztési idő lejártá után a hőfokszabályzót tekerjük 200 fokra, továbbra is alsó-felső sütési módozaton. Amíg a sütő 50-ről 200 fokra melegszik, végig bent maradnak a zsemlék.



1. Ha elérte a kívánt hőfokot, állítsuk be a 25 perc sütési időt.
2. Mindig használjunk sütőhőmérőt, mert csak így lehetünk benne biztosak, hogy a megfelelő hőfokon kelesztettünk, süttöttünk. A tapasztalat azt mutatja, hogy minden sütő „csal”.
3. Miután megsültek, tegyük rácsra, a felszínét még forrón, ecset vagy a virágokhoz használatos spriccelő segítségével kenjük át-fújjuk le egy kevés vízzel, majd hagyjuk kihűlni.

Tárolás: zárható nejlon zacskóban (cipzáras uzsonnás zacskó) a hűtőben tárolhatjuk. Fogyasztás előtt 20-30 másodpercre a kenyérpirítóba teszem, így még nem lesz pirítós belőle, de az állaga teljesen felfrissül. Nekünk ez vált be, így 4-5 napig simán ehető bármilyen pékáru (kenyér, kifli, zsemle).



**Kelesztés**

50 °C-on



**Alsó-felső sütés**

200 °C



**Sütési idő**

25 perc

# *Hamburger buci*



**Gluténmentes Amerika**

# Hamburger buci / zsemle

## Hozzávalók

- 220 g UniMix cirok lisztkeverék
- 30 g tápióka keményítő
- 1 db L-es méretű tojás ( 65 – 70 gramm )
- 250 ml folyadék ( 130 ml víz, 120 ml tej )
- 3 g élesztő
- 15 g cukor
- 2 csipet só
- 8 g olaj
- olaj, a forma kikenéséhez
- 1 db tojás a kenéshez
- tetejére: szezám, lenmag, mák, stb.
- hóálló sütőforma

## Elkészítés

- 1.A sütőt 45-50 fok alsó-felső módozaton előmelegítjük úgy, hogy egy hóálló táliba 1-1.5 dl vizet engedünk és a sütő aljában az egyik sarokba tesszük.
- 2.A lisztet és a keményítőt összekeverjük. Ezután a többi száraz hozzávalót, majd az olajat és a tojást is hozzáadjuk.
- 3.A dagasztógéppel alacsony fokozaton kezdjük el keverni és folyamatos vékony sugárban adagoljuk hozzá a szobahőmérsékletű folyadékot.
4. Legalább 4-5 percig közepesen erős fokozaton dolgozzuk csomómentesre a tésztát.
5. Ezalatt vékonyan olajozzuk ki a sütőformákat. Én 12 cm átmérőjű hóálló kerámia tálkát használtam.
6. A tésztát mérleg segítségével a 4 formába egyenlően elosztjuk ( 145 – 147 gramm ). Olajozott kanál segítségével simítsuk el egyenesre a felszínét. Felvert tojással megkenjük és megszórjuk a magokkal.
7. Az 50 fokra előmelegített sütőben 15 percig kelesztjük, majd feltekerjük a hőfokszabályzót 170 fok alsó-felső sütési módozatra.
8. Amikor elérte a hőfokot, onnantól számított 35 perc alatt készre sütjük. A hőfokot a sütőbe helyezett analóg sütőhőmérővel mérjük.
9. A megsült bucikat formával együtt tegyük rácsra, amíg kihűlnek. Ezt követően egy NEM hegyes kés segítségével óvatosan a buci alá nyúlva a formából kikanyarítjuk.
10. Csak akkor vágjuk fel, ha teljesen kihűlt a hamburgerzsemlénk.

- 1.Séf Tipp 1: Ha sütőpapírt teszünk a kerámiaformába, a bucit könnyebb lesz kivenni, viszont az alja egy kissé behorpad.
- 2.Séf Tipp 2: A tojás mérete nagyon fontos, ha kisebbet használunk ugyan megnő a buci, de hatalmas lyukakkal lesz teli a szerkezete.
- 3.Séf Tipp 3: Ügyeljünk, hogy a sütőbe helyezett vizes tál ne a hamburger sütőforma alatt legyen, mert így nem fog az alja átsülni.
- 4.TÁROLÁSA: Nem szükséges hűtőbe vagy fagyasztóba tenni! Konyharuhával letakarva a pulton 3-5 napig simán megtartja az állagát, melegítés, mikrózás nélkül is fogyasztható.



 **Kelesztés**  
50 °C-on

 **Alsó-felső sütés**  
170 °C

 **Sütési idő**  
35 perc

# *Kakaós csiga*



**Kicsik és nagyok  
kedvence egészségesen**

# Kakaós csiga recept

## Gluténmentes hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 300 gramm
- Langyos tej - 150 ml
- Élesztő - 12 gramm
- Só - 3 gramm ( 1 kis kávéskanál)
- Margarin - 60 gramm
- Cukor - 60 gramm

## Mentes hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 300 gramm
- Langyos víz - 210 ml
- Margarin - 60 gramm
- Cukor - 60 gramm
- Élesztő - 12 gramm
- Só - 3 gramm ( 1 kis kávéskanál)
- Édesítő ízlés szerint

Töltelék: kakaópor és cukor vagy édesítő tetszőleges arányban (ehhez a mennyiséghez 30 gramm kakaópor és 90 gramm cukor elegendő vagy ízlés szerinti mennyiségű ízesítő elég).

## Elkészítés

- 1.A margarint olyan meleg helyen tároljuk, hogy jól morzsolható legyen. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, majd a többi hozzávalóval jól elkeverve tésztát gyúrunk.
- 2.A tésztánk első tapintásra nedves állagú lehet, ez természetes. 5 percig hagyjuk pihenni, hogy a lisztkeveréknek legyen ideje felvenni a folyadékot. 5 perc után cipót formázunk belőle.
- 3.Az asztalt nagyon vékonyan liszttel szórjuk, majd a tésztát nagyjából téglalap alakúra nyújtjuk. A tészta vastagsága kb. 4 mm. Az így kinyújtott lapot vízzel vagy étolajjal bekenjük, majd egyenletesen rászórjuk a cukorral vagy édesítővel elkevert kakaóport.
- 4.A tésztát feltekerjük, és éles késsel 2-3 cm vastagságú csigákat szeletelünk. Sütőpapírral bélelt lapos tepsibe tesszük, majd tiszta konyharuhával letakarjuk. A csigákat egymástól kissé távol helyezzük el, hogy a kelesztés során ne érjenek össze. A letakart tepsit meleg, huzatmentes helyen tartjuk, kb. 45- 50 percig. Ezalatt a csigák szépen megkelnek. Közben előmelegítjük a sütőt.
- 5.Normal sütő esetén magas fokozaton fogjuk sütni. Légkeveréses sütő esetén alsó- felső légkeverésre és 200 Celsius fokra állítjuk be a sütőt.
- 6.A kelesztési idő elteltével a csigákat lespriccelhetjük vízzel vagy megkenhetjük étolajjal is. A sütési idő kb. 15 perc. A csiga akkor sült meg, ha oldala aranyabarna, de az alja nem ég el.



**Normál sütő**  
Legmagasabb fokozat



**Légkeverés**  
200 °C



**Sütési idő**  
15 perc

# *Diós és mákos kalács*



**Tökéletes vendégváró,  
nem csak ünnepekre**

# Kalács - diós, mákos (2 darab)

## Gluténmentes hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 300 gramm
- Langyos tej - 150 ml
- Élesztő - 12 gramm
- Só - 3 gramm ( 1 kis kávéskanál)
- Margarin - 60 gramm
- Édesítő ízlés szerint
- Tojás - 1 darab
- Töltelék: 1 kalácshoz 150 gramm darált dió vagy mák, 100 gramm porcukor, 30 gramm sárgabaracklekvár, reszelt citrom héj, kevés víz

## Mentes hozzávalók

- UNI MIX liszt - 300 gramm
- Langyos víz - 210 ml
- Margarin - 60 gramm
- Cukor - 60 gramm
- Élesztő - 12 gramm
- Só - 3 gramm ( 1 kis kávéskanál)
- Töltelék: 1 kalácshoz 150 gramm darált dió vagy mák, édesítő ízlés szerint, 30 gramm mentes sárgabaracklekvár, reszelt citrom héj, kevés víz

## Elkészítés

- 1.A töltelék anyagát összekeverjük és félretesszük.
- 2.A margarint olyan meleg helyen tároljuk, hogy jól morzsolható legyen. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, majd a többi hozzávalóval jól elkeverve tésztát gyúrunk.
- 3.A tésztánk első tapintásra nedves állagú lehet, ez természetes. 5 percre hagyjuk pihenni, hogy a lisztkeveréknek legyen ideje felvenni a folyadékot. 5 perc után 2 egyenlő tömegű cipót formázunk belőle.
- 4.Az asztalt nagyon vékonyan liszttel szórjuk, majd a tésztát nagyjából téglalap alakúra nyújtjuk. A tészta vastagsága kb. 4 mm. Az így kinyújtott lapra ráhelyezzük a töltelékét. Ezt többféle módon készíthetjük. Ha a töltelékünk elég kemény, akkor lisztezett asztalon nagyjából akkorára nyújtjuk, mint a tésztánk. Ha a töltelék lágy, akkor egyenletesen rákenjük vagy rámorzsoljuk a tésztára. A keményebb töltelék előnyösebb, mert sütéskor kevésbé folyik ki a tésztából.
- 5.Ezután a tészta két végét kissé behajtogatjuk, és feltekerjük. Az így kapott rudat sütőformába vagy tepsire tesszük. Mindkét esetben sütőpapírt tegyünk alá! A feltekert kalácsok tetejét böködjük meg 4-5 helyen. Konyharuhával letakart állapotban 60 percre hagyjuk kelni langyos, huzatmentes helyen. Sütés előtt olajjal vagy tojássárgájával kenjük le.
- 6.Közben előmelegítjük a sütőt. Normál sütő esetén közepes fokozaton fogjuk sütni. Légkeveréses sütő esetén alsó- felső légkeverésre és 200 Celsius fokra állítjuk be a sütőt. Sütési idő kb. 40 perc. Sütés után kihűlt állapotban szeleteljük!



**Normál sütő**

Közepes fokozat



**Légkeveréses**

200 °C



**Sütési idő**

40 perc



# Kuglóf



Ünnepi vendégváró, nem  
csak ünnepekre

# Kuglóf

## Gluténmentes (opcionálisan cukormentes) hozzávalók

- Magic Mills UniMix lisztkeverék – 30 dkg
- Tojás – 5 db
- Cukor vagy eritrit – 20 dkg
- Vaj – 16 dkg
- 1 citromból nyert citromhéj
- Sütőpor – 1 csomag
- Tej – 2 dl
- Vanília kivonat – 1 kávéskanál
- Cukrozatlan kakaópor – 3 evőkanál

## Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 160 fokra.
2. Válasszuk szét a tojásokat, majd a fehérjét verjük kemény habbá.
3. A tojások sárgáját cukorral keverjük habosra, majd dolgozzuk bele a vajat, a tejet és a vanília kivonatot. Ha homogén a keverék, szitáljuk hozzá a sütőporos lisztet és adjuk hozzá a citromhéjat is. Utolsó lépésként pedig laza mozdulatokkal keverjük bele a fehérjehabot, vigyázva, hogy ne törjön össze.
4. Vajazzuk és lisztezzük ki a kuglófformát, majd a massa felét kanalazzuk bele. A massa másik feléhez keverjük hozzá a kakaóport és öntsük rá a formában lévő részre. Kanállal egy kicsit márványosra is húzhatjuk a két réteget.
5. Az előmelegített sütőben 50 perc alatt készre sütjük, melyet a kuglóf közepénél tűpróbával tudunk ellenőrizni.

 **Légkeveréses sütő**  
200 °C

 **Sütési idő**  
50 perc

# *Pita*



**Magában és gyrosként  
töltve is mennyei**

## Glutén-, tej és tojásmentes hozzávalók

- Magic Mills cirok pékáru lisztkeverék - 250 gramm
- száraz porélesztő (Haas vagy Dr. Oetker) - 5 gramm
- langyos víz - 250 gramm
- étolaj - 8 gramm
- 2 csipet só
- ~ 20 gramm cirokliszt a nyújtáshoz

## Elkészítés

1. A keverőtálba először a száraz hozzávalókat tegyük, majd az olajat. Indítsuk el a dagasztókart és folyamatos keverés mellett öntsük hozzá a langyos ( 25 – 30 fokos ) vizet. 5 perc alatt közepes sebességen kidagasztjuk.
2. Ciroklisztezett deszkára fordítjuk a tésztát és pár mozdulattal átgyúrjuk. Mérleg segítségével 95 – 100 grammos adagokra osztjuk, majd cipót formálunk belőle. Így 5 darab lett.
3. Olajos kézzel tésztagombócokat formálunk, majd nyújtjuk kör alakra, 15 cm-es átmérővel. Fontos a tésztakorong mérete, mert ehhez van igazítva a kelesztési idő és zsebesedni is csak akkor fog, ha a tészta megfelelően vékonyra lett nyújtva.
4. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, a felületét, nagyon kevés vízzel spricceljük le, hogy ne száradjon ki a teteje, majd konyharuhával letakarva szoba hőmérsékleten ( 22-25 fok ) 40-45 percig hagyjuk kelni.
5. A gáztűzhelyen egy tapadásmentes serpenyőt erős lángon forrósítunk fel. Helyezzük bele az első tésztakorongot és maximum 1 percig süssük, majd egy lapos fakanál segítségével fordítsuk meg és addig sütjük, amíg fel nem púposodik-zsebesedik. Ha színesebbnek szeretnénk, akár vissza is fordíthatjuk és pár másodpercig még süthetjük.
6. A kész pitát rácsra szedjük és így hagyjuk hűlni. Ha összeesne akkor sem történik semmi, mert a tészta már megsült és a zseb megmarad benne.



### Sütés módja

Száraz, forró serpenyőben



### Sütési idő

Darabonként  
1 perc

# Pizza



## Gluténmentes Itália

# Ropogós szélű, vékony tésztás pizza

## Hozzávalók 1 db 36 cm átmérőjű pizzához vagy 38x24 cm tepsizhez

- 250 g UniMix cirok lisztkeverék
- 3 g porélesztő
- 5 g cukor
- 2 csipet só
- 8 g olívaolaj
- 250 g langyos víz

## Elkészítés

1. A sütőt alsó-felső sütési módozatban 50 fokra előmelegítjük.
2. A keverőtálba először a lisztet, majd a többi száraz hozzávalót tesszük, ezután az olajat öntsük hozzá. Indítsuk el a gépünk dagasztókarját, majd folyamatosan vékony sugárban öntsük hozzá a folyadékot. 2-3 perc alatt egyenemű, csomómentes tésztává keverjük.
3. Enyhén olajozott vagy lisztezett felületen pár mozdulattal átgyúrjuk, gombóccá formáljuk. A pizzasütőlapot enyhén lisztezzük és a tésztát kézzel formára lapítjuk, a szélét kicsit vastagabbra, a közepét vékonyabbra hagyva.
4. Az előmelegített sütőbe tesszük és 15, max. 17 percig kelesztjük. Kivesszük a tésztát, majd a hőfokot feltekerjük 220-230 fok hőlégkeverésre. Ha elérte a kellő hőfokot, megkenjük olajjal a tészta széleit körbe, majd visszatesszük és 12-15 perc alatt elősütjük, de csak annyira, hogy éppen csak színt kapjon a tészta.
5. Kivesszük, megkenjük a paradicsomszósszal, megpakoljuk a feltétekkel és a karikára vágott vagy kisebb darabokra tépkedett mozzarella sajttal.
6. A 250 fok felső grill fokozatra állított sütőbe most már csak annyi időre tesszük be a pizzát, amíg a feltétek átforrósodnak és a sajt ráolvad.
7. Séf Tipp 1: Akinek gázsütője van, kelesztheti szobahőmérsékleten addig, amíg láthatóan hólyagosodni kezd. Ezalatt egy másik tepsit fejjel lefelé fordítsunk rá, így nem kap huzatot és nem fog kiszáradni sem.
8. Séf Tipp 2: A gáz- és elektromossütőhöz is szükséges az analóg sütőhőmérő, hogy a hőfokokat pontosan beállíthassuk, mert a képen látható végeredmény csak így garantálható. A hőfokokat én is analóg sütőhőmérővel határoztam meg, így teljesen összehangolhatjuk a sütőinket, amik egyformán fognak sütni.
9. Tálalásnál bazsalikom, oregánó vagy rukkola levelekkel is megszórhatjuk.



 **Kelesztés**  
50 °C-on

 **Légkeveresés**  
220 - 230 °C

 **Sütési idő**  
12 - 15 perc

# *Pizzás csiga*



**A sós ízek kedvelőinek**



# Pizzás csiga recept

## Gluténmentes hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 300 gramm
- Langyos tej - 160 ml
- Élesztő - 12 gramm
- Cukor - 3 gramm (1 kis kávéskanál)
- Margarin - 60 gramm
- Só - 12 gramm
- Tojás - 1 darab
- Töltelék: 100-120 gramm pizzakrém, tetejére reszelt sajt ízlés szerint

## Mentes hozzávalók

- UNI MIX lisztkeverék - 300 gramm
- Langyos víz - 240 ml
- Margarin - 60 gramm
- Só - 12 gramm
- Élesztő - 12 gramm
- Cukor - 3 gramm (1 kis kávéskanál)
- Töltelék: 100-120 gramm pizzakrém, tetejére vegán reszelt sajt (kb. 50 gramm)

## Elkészítés

1. A margarint olyan meleg helyen tároljuk, hogy jól morzsolható legyen. A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, majd a többi hozzávalóval jól elkeverve tésztát gyúrunk.
2. A tésztánk első tapintásra nedves állagú lehet, ez természetes. 5 percig hagyjuk pihenni, hogy a lisztkeveréknek legyen ideje felvenni a folyadékot. 5 perc után cipót formázunk belőle.
3. Az asztalt nagyon vékonyan liszttel szórjuk, majd a tésztát nagyjából téglalap alakúra nyújtjuk. A tészta vastagsága kb. 4 mm. Az így kinyújtott lapot vízzel vagy étolajjal bekenjük, majd egyenletesen rákenjük a pizzakrémet.
4. A tésztát feltekerjük, és éles késsel 2-3 cm vastagságú csigákat szeletelünk. Sütőpapírral bélelt lapos tepsibe tesszük, majd tiszta konyharuhával letakarjuk. A csigákat egymástól kissé távol helyezzük el, hogy a kelesztés során ne érjenek össze. A letakart tepsit meleg, huzatmentes helyen tartjuk, kb. 45-50 percig. Ezalatt a csigák szépen megkelnek. Közben előmelegítjük a sütőt.
5. Normál sütő esetén magas fokozaton fogjuk sütni. Légkeveréses sütő esetén alsó- felső légkeverésre és 210 Celsius fokra állítjuk be a sütőt.
6. A sütési idő kb. 15-20 perc. A csiga akkor sült meg, ha oldala aranyabarna, de az alja nem ég el.



**Normál sütő**

Magas fokozat



**Légkeverés**

210 °C



**Sütési idő**

15-20 perc

# Lángos



Magyarosan is  
gluténmentesen

# Lángos recept

## Hozzávalók

- 125 g Uni Mix cirok lisztkeverék
- 3 g élesztő
- 3 g cukor ( elhagyható )
- 2 csipet só
- 5 g olaj 125 g langyos, kézmeleg víz
- 300 ml étolaj vagy zsír a sütéshez



## Elkészítés

1. A sütőt 45-50 fok alsó-felső sütési módozaton előmelegítjük. (A sütőben csak keleszteni fogjuk a tésztát, a sütése bő zsiradékban történik!)
2. A hozzávalókat tálba mérjük, majd dagasztó géppel vagy kézi mixer dagasztókarjával közepes fokozaton 3 perc alatt homogén tésztává keverjük.
3. Olajjal vékonyan megkent sütőpapírra fordítjuk a tésztát. Pár mozdulattal átgyúrjuk, majd mérleg segítségével két egyenlő részre osztjuk.
4. Gombócot formálunk és olajos kézzel 18 cm átmérőjű kör alakra nyomkodjuk.
5. A sütőpapírt a tészta mellett elvágjuk, így könnyebben kezelhető, tepsire áttesszük, majd mehet az előmelegített sütőbe. 25-30 percig kelesztjük, amíg jól láthatóan kezd hólyagos lenni a tészta. **Séf Tipp:** Akinek gázsütője van vagy az elektromos sütőjéhez még nem használ analóg sütőhőmérőt ( szerintem nagyon fontos, hogy legyen ) huzatmentes helyen, folpackkal letakarva kelesse szobahőmérsékleten. Így a kelesztési idő hosszabb lehet, akár a duplája is.
6. 180 fokos bő zsiradékban mindkét oldalát nagyon világos aranyszínűre sütjük.
7. Ha alacsonyabb hőfokon sül, megszívhatja magát zsiradékkal, ha magasabb a hőfok (190 fok fölött) a tészta égett, keserű ízű lesz.

A receptben a hozzávalók duplázhatók, azonban a kelesztési idő nem változik.



### Sütés módja

Forró, bő zsiradékban,  
egyesével



### Sütési idő

Darabonként  
1 - 2 perc

# *Pogácsa*



**Libazsíros, gluténmentes**

# Libazsíros pogácsa gluténmentesen recept

## Hozzávalók

- UniMix cirok lisztkeverék – 300 gramm
- Libazsír – 150 gramm
- Tojás M-es – 1 db
- Tejföl – 120 gramm
- Élesztő – 15 gramm
- Só – 3 gramm (1 kis kávéskanál)

## Elkészítés

- 1.A lisztet a libazsírral és a tejjel elmorzsoljuk, majd a többi hozzávalóval jól elkeverve tésztát gyúrunk.
  - 2.A tésztánk első tapintásra nedves állagú lehet, ez természetes. 5 percig hagyjuk pihenni, hogy a lisztkeveréknek legyen ideje felvenni a folyadékot. 5 perc után cipót formázunk belőle.
  - 3.Az asztalt nagyon vékonyan liszttel szórjuk, majd a tésztát nagyjából 2 cm vastagra nyújtjuk. Az így kinyújtott lapot enyhén rovátkoljuk és tetszőleges méretű pogácsa szaggatóval kiszaggatjuk a pogácsákat. A maradék széleket újra összegyúrjuk és 5 perc pihentetés után ismét nyújthatjuk. Így a tésztánkból nem képződik maradék.
  - 4.Sütőpapírral bélelt lapos tepsibe tesszük, majd tiszta konyharuhával letakarjuk. A pogácsákat egymástól kissé távol helyezzük el, hogy a kelesztés során ne érjenek össze. A letakart tepsit meleg, huzatmentes helyen tartjuk, kb. 45- 50 percig. Ezalatt a pogácsák szépen megkelnek.
  - 5.Közben előmelegítjük a sütőt. Normál sütő esetén magas fokozaton fogjuk sütni. Légkeveréses sütő esetén alsó- felső légkeverésre és 200 °C-ra állítjuk be a sütőt.
  - 6.A kelesztési idő elteltével a pogácsákat lespriccelhetjük vízzel vagy megkenhetjük kevés olvasztott libazsírral.
  - 7.A sütési idő kb. 12 perc. A pogácsa akkor sült meg, ha az alja aranybarna, de nem ég el.
- Sütés után hűlni hagyjuk és csak kihűtés után fogyasztjuk.



**Kelesztés**  
45-50 perc



**Légkeverés**  
200 °C



**Sütési idő**  
kb. 12 perc