



**Főző (befőző) klub második foglalkozására
2016. február 03. 12 óra 30 perc
Petőfi Sándor Művelődési Ház Kisterem és Tankonyha,**

Receptek

1. Csicsóka fánk

Hozzávalók:

- 1 kg csicsóka
- csipetnyi őrölt kömény
- 1 kk őrölt koriander
- 1 kk római kömény
- csipetnyi kardamom
- 5 dkg élesztő, 1 dl. tej
- 55 dkg teljes kiőrlésű tönköly – vagy búzaliszt
- olaj a sütéshez

Elkészítése:

A csicsókát alaposan megtisztítjuk, majd annyi vízben tesszük fel főni, ami egyujjnyira ellepi. A forrástól számított 5 perc múlva leszűrjük, és habverővel krémé keverjük, vagy turmixoljuk aprítógépben a főtt csicsókát. A főző léből 2dl –t langyosra hűtünk, megfuttatjuk a cukros tejben az élesztőt, és a csicsóka lével együtt a csicsókához adjuk. Hozzákeverjük a lisztet, fakanállal jól összedolgozzuk, 1 óra hosszat meleg helyen kelesztjük. Evőkanállal forró olajba szaggatva kisütjük. Egészségesebb, ha teflon teflon tepsiben, olaj nélkül sütjük ki. A fánkocskákat édes és sós öntetekkel, mártásokkal szósokkal, lekvárral tálalhatjuk. Ebből a mennyiségből nagy adag sütemény lesz. Ha kevesebbet szeretnétek, arányosan kell csökkenteni a hozzávalókat, egy 4-5 fős családi adag ennek a mennyiségnek a bő fele. Finom sütemény igazi farsangi édesség.

**Magyar Természetvédők Szövetsége – Föld Barátai
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub elnöksége**

Irodalom: Dr. Sövényházi Ilona A mi szakácskönyvünk (Szentbékállá 2007.)



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.