



Sülthagymás Fibriya lángos

Gyorsan elkészíthető, finom, serpenyős lángos a Fibriya Sülthagymás Panini Rostmixből. Tejföllel és bőségesen reszelt sajttal is nagyon finom, de akár fokhagymás olívaolajjal megkenve is tökéletes. 😊

Mennyiség: 1-2 darab

205,4
kcal

0,9 g felszívódó szénhidrát

7,8 g Rost

9,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 25 g Fibriya Sülthagymás Panini Rostmix
- 2 db M-es tojás
- 10 g olívaolaj
- 30 ml víz

A sütéshez:

- kevés olaj

A tetejére:

- 2 evőkanál tejföl
- 30 g reszelt sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat az olívaolajjal és a vízzel összekeverjük, majd hozzáadjuk a Fibriya Sülthagymás Panini Rostmixet.
2. Alaposan elkeverjük, majd rövid ideig pihentetjük.
3. Egy serpenyőt kevés olajjal kikenünk, a tésztát beleöntjük, és lángos formájúra igazítjuk.
4. Fedő alatt, közepesenél valamivel alacsonyabb hőfokon megsütjük, majd óvatosan megfordítjuk, és a másik oldalát is készre sütjük.
5. A kész lángost megkenjük tejföllel, megszórjuk reszelt sajttal, vagy ízlés szerint fokhagymás olívaolajjal tálaljuk.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 lángos
Energia	205,4 kcal	234,2 kcal
Energia	850,4 kJ	969,4 kJ
Zsír	16,5 g	18,8 g
– amelyből telített zsírsavak	6,1 g	6,9 g
Szénhidrát	0,9 g	1,0 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,9 g	1,0 g
Rost	7,8 g	8,9 g
Fehérje	9,2 g	10,5 g
Só	1,4 g	1,6 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗