



Csirkés „bödön”

Puha, jól formázható tésztából készült töltött zsemle, amelybe szinte bármilyen töltelékkel teheted. A tészta szépen tartja a töltelékét, így bátran kísérletezz vele!

Mennyiség: 3 töltött zsemle

199,3
kcal

0,7 g felszívódó szénhidrát

10,0 g Rost

11,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 tojás
- 100 ml Zero mandulatej
- 100 g tejföl
- 5 g olívaolaj
- 10 g sütőpor
- 1 teáskanál só
- 85 g Fibriya Univerzális Rostmix

A töltelékhez:

- 300 g főtt csirkecomb
- egy kisebb darabka vöröshagyma
- 10 g olívaolaj
- só, bors és ízlés szerint egyéb fűszerek

A tetejére:

- 1 felvert tojás

A formázáshoz:

- kb. 5 g bambuszrost

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A csirkecombot csontozd ki és aprítsd fel. A hagymát a 10 g olívaolajon pirítsd meg, add hozzá a csirkehúst, fűszerezd ízlés szerint, majd süsd át és puhítsd meg.
2. A tésztához keverd össze a tojásokat, a mandulatejet, a tejfölt és az olívaolajat, majd add hozzá a sütőport, a sót és a Fibriya Univerzális Rostmixet. Dolgozd össze, majd hagyd néhány percre pihenni, hogy a rostok megszívják magukat.
3. Tegyél félre egy kisebb darabot a tésztából a dekorációhoz, a többit pedig oszd három részre. A három tésztadarabot nyújtsd ki kör alakúra, majd egy-egy sima edénykébe helyezd őket úgy, hogy a tészta szélei kilógjanak. Töltsd meg a csirkés töltelékkel, majd hajtsd rá a tészta széleit a töltelékre. Ezután tedd a megtöltött tésztákat sütőpapírral bélelt tepsibe. A félretett tésztából készíts dekorációt, majd tedd a tetejükre. Kend meg a felvert tojással.
4. 175 °C-ra előmelegített sütőben süsd körülbelül 40–45 percig, amíg szép aranybarna nem lesz.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 töltött zsemle
Energia	199,3 kcal	576,1 kcal
Energia	828,2 kJ	2393,4 kJ
Zsír	14,3 g	41,5 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	10,6 g
Szénhidrát	0,7 g	2,1 g
– amelyből cukrok	0,7 g	1,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,7 g	2,1 g
Rost	10,0 g	28,8 g
Fehérje	11,8 g	34,2 g
Só	1,1 g	3,1 g

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