



Zelleres-zabos langalló



45 perc

Imádod a fokhagymás tejfölon a fűszeres csirkemellet, de nem szeretnél sok szénhidrátot?

A zabpehelyből és zellerből készült alaptésztával nyugodtan élvezheted.

Persze más feltéttel is ízletes langallót kaphatsz.

Hozzávalók:

5 dkg zabpehely
1 szelet zeller gumó
1 tojás
1 dl tej

½ csirkemell
25 dkg gomba
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál tejföl

5 dkg sajt
½ kávékanál só
½ mokkáskanál őrölt bors
½ evőkanál olaj

Elkészítés:



1

A zellert megpucoljuk és lereszeljük.



2

A zabpehelyet konyhai aprítóval összedaráljuk és a tojással, sóval, borssal, tejjel az egészet összekeverjük. Nokedli állagú tésztát kell kapnunk.



3

A sütőformát picit beolajozzuk, és a tésztát belesimítjuk. 200 C-os előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.



4

A csirkemellet kockákra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, összekeverjük zúzott fokhagymával és olajon megpirítjuk.



5

A tejfőibe belekeverjük a zúzott fokhagymát, és a megsült tésztára kenjük. Erre a pirított csirkemell, majd a szeletelt gomba, és a reszelt sajt. 200 C-os előmelegített sütőben 10 perc alatt arany barnára sütjük.