

Különleges kedvenc

Lehet hideg, eshet az eső, vagy hullhat a hó, egy jó crumble mindig jobb kedvre deríti az embert. Frideczky András, a Gellért Söröző & Brasserie séfje most egy klasszikus változatot mutat be olvasóinknak.

Almás crumble

Hozzávalók (8 darabhoz):

Az omlós tésztához:

- 60 g nádcukor • 110 g szoba-hőmérsékletű vaj
- 2 db tojás • 30 ml tej
- 90 g mandulaliszt • 90 g zabliszt + a nyújtáshoz
- 5 g sütőpor • 1 csipet só
- szárazbab

A töltelékhez:

- 5 db zöld alma (Granny Smith) • 5 db piros alma
- 150 g nádcukor • 1 db citrom lereszelt héja és kifacsart leve

A morzsatésztához:

- 75 g zabpehely • 60 g mandulaliszt • 75 g aprított dióbél • 75 g nádcukor • 1 tk őrlt fahéj • 1 tk frissen reszelt gyömbér • ½ db szerecsendió, lereszelve • 90 g szoba-hőmérsékletű vaj • 1 csipet só

A vaníliafagylalthoz:

- 100 ml tej • 300 ml habtejszín • 1 db vaníliarúd kikapart magjai • 50 g glükózpórpó • 3 db tojássárgája

Az angolkrémhez:

- 200 ml tej • 300 ml habtejszín • 1 db vaníliarúd kikapart magjai • 100 g (kb. 6 db) tojássárgája • 100 g nádcukor



150 PERC
+ HÜTÉS

XXX KCAL

Az almáról

Somogyi-Kovács
Anita, dietetikus



Az alma szinte mindenki kedvenc gyümölcse, de nem csodaszere! Magas pektintartalma révén jó rostforrás. Említésre méltóbbak benne a C-, B₁-, B₂-, B₆-vitaminok, a benne rejlő ásványi anyagok közül pedig a kálium, a bór, a cink és a mangán. Aki nem tudja nyersen megenni, nyugodtan készítse el kompótnak vagy befőttnek. A gyümölcs nagy előnye, hogy egész évben fogyasztható, és könnyen magával viheti a munkahelyre!

1 Az omlós tészta hozzávalóit dolgozzuk össze robotgéppel, és folpakba csomagolva tegyük a hűtőbe 30 percre. Lisztezett deszkán nyújtjuk ki 3-4 mm vastagra, és nyomkodjuk egy sütőpapírral kibélelt tepsibe. Villával szurkáljuk meg, majd terítsünk rá egy darab sütőpapírt, szórjunk rá szárazbabot, és süssük a 170 fokban 20 percre.

2 A töltelékhez almamagozóval szűrjük ki a meghámozott almák magházát, és vékonyan szeleteljük fel őket. Serpenyőben pároljuk addig a gyümölcsöt a nádcukorral, és a citromhéjjal és -lével, amíg levet ereszt. Szűrjük le.

3 Távolítsuk el a tésztáról a babot a sütőpapírral együtt, osszuk el rajta az almát, ezután terítsük vissza rá a sütőpapírt, szórjuk vissza rá a szárazbabot, és változatlan hőfokon süssük még 20 percre.

4 A morzsatészta hozzávalóit keverjük össze, majd a bab, valamint a sütőpapír eltávolítása után szórjuk a sütőre, és süssük aranybarnára 200 fokon 10 perc alatt. Ezután vegyük ki, és kisebb desszertgyűrével szűrjük ki belőle 8 db kört.

5 A fagyihoz forraljuk fel a tejet 100 ml tejszínnel és a vaníliamagokkal. Hókiegyenlítéssel adjuk hozzá a glükózpórral elkevert tojássárgáját, és me-

legítsük fel 82-84 fokra. Ügyeljünk rá, hogy ne forrjon fel! Ezután gyorsan hűtsük ki, majd töltsük fagylaltgépbe a maradék, felvert tejszínnel együtt, és keverjük krémesre.

6 A krémhez forraljuk fel a tejet a tejszínnel és a vaníliamagokkal. Fémállványon keverjük el a tojássárgáját a nádcukorral, majd öntsük hozzá a vaníliás tejet, és vízgőz fölé, állandó kevergetés mellett melegítsük 82-84 fokra. Azután húzzuk le a tűzről, és gyorsan hűtsük ki ezt is.

7 Simítsuk tányérokra az angolkrémet, rakjunk rá egy-egy sütit, és adagoljunk rá 1-1 gombóc fagyit. 1-1 szelet zöld almával díszíthetjük.