

Lístková těsta



Pojem lístkové těsto v bezlepkové variantě je trochu zavádějící. Těsto se totiž nelíští, jak by mohl název napovídat. Má sice podobnou konzistenci, nelepí se, dobře se s ním pracuje, ale po upečení připomíná spíš křehké těsto.

Bezlepkové lístkové těsto můžeme péct na různé způsoby. Plníme je na sladko jako jablečný nebo hruškový štrúdl, tvarohové rohlíčky či povidlové kapsy. Nebo na slano, kdy jako náplň může sloužit zelenina, hříbky, uzenina, mleté maso a podobně.



Můj tip

► Při sladkých receptech je lepší přidat do těsta lžící mletého cukru a do slané verze trochu soli. Těsto je pak mnohem chutnější.

Základní lístkové těsto I

Ingredience

300 g mouky Jizerka
100 g 100% tuku a 75 g másla
1 jogurt bílý nebo zakysaná smetana

Postup

Těsto vypracovat, vyválet a 3× přeskádat.

Základní lístkové těsto II

Ingredience

200 g mouky Mantler
100 g mouky Jizerka
2 vejce
1 lžička octa
1 lžička guarové gumy
½ sklenice mléka
½ tuku OMEGA

Postup

Tuk nastroháme na jemno a přidáme mouku. Ostatní suroviny spolu s mlékem postupně, pomalu přidáváme. Ne najednou, ať se těsto nelepí.
Z tohoto těsta je lepší dělat menší tvary. Větší se hned lámou.

Lístkové těsto na štrúdl

Ingredience

330 g promix PK (lze nahradit směsí Mantler a kukuřičnou hladkou mouku)

150 g rostlinného tuku

100 g mouky Mantler

100 g sádla

8 lžic vody

2 vejce

1 lžíce octa

jablka, hrušky, ořechy, hrozinky...

podle chuti jako náplň.

Postup

Ze všech surovin připravíme vláčné těsto, které rozdělíme na 6–8 částí a vyválíme pláty na štrúdl. Při válení položíme pod těsto igelit nebo pečicí papír. Lépe se s ním pak pracuje. Pozor, těsto je křehké a občas se láme.



Lístkové těsto bramborové

Tato verze je pro ty, kteří do jídla nemohou přidávat mléko, jogurty a tvarohy.

<i>Ingredience</i>	<i>Postup</i>
120 g vařených, jemně nastrouhaných brambor	Těsto vypracujeme a necháme hodinu odležet.
100 g mouky Jizerka	
100 g jáhlové mouky	Náplň
100 g 100% tuku	Když chceme dělat jablečný či hruškový štrúdl, je lepší očištěné a nakrájené ovoce lehce povařit v 1 dl vody. Ovoce je pak šťavnatější. Pak odstavíme a necháme vychladnout, přimícháme vanilkový pudinkový prášek, pomícháme a děláme štrúdl tak, jak je každý zvyklý.
75 g sádla	
špetka soli	



Můj tip

- ▶ Je lepší těsto vždy vyválet mezi dvěma igelity nebo pečícími papíry.

Když budete péct podle následujících receptů, můžete použít jakékoliv z již uvedených lístkových těst. Výrazněji se chutí liší jen to

bramborové. Vyzkoušela jsem téměř všechny varianty, jen kremrole jsem z bramborového těsta ještě nepekla.