Štrudla od integralnog brašna, sa vocnim filom

težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **90** min

Sastojci

Za testo:

- **350 g**integralnog pšenicnog brašna
- **350 g**ražanog brašna
- **1 kašika**soja mleka u prahu
- **50 g**sirovih semenki suncokreta
- **50 g**sitno iseckanih lešnika
- **100 g**suvog groža
- **60 g**žutog šecera
- **1 kašicica**himalajske soli
- **50 g**rastopljenog margarina
- **1 kmockica**kvasca
- **350 ml**vode
- **1 kašicica**šecera

za fil:

- **600 ml**gaziranog soka od pomorandže
- **2 kesice**pudinga, sa ukusom vanile
- **100 g**šecera
- **2**srednje pomorandže
- **1**banana

Priprema

Testo: U toploj vodi, sa dodatkom jedne kašicice šecera, podici kvasac. U vanglicu staviti obe vrste brašna,

dodati so, žuti šecer, mleko od soje, u prahu, suncokret, iseckane lešnike, suvo grože, rastopljeni margarin i, pripremljeni, kvasac. Zamesiti testo (ako je potrebno dodati još malo brašna, da se dobije testo, koje se, vrlo, malo lepi za ruke). Zamešeno testo staviti u, nauljenu, vanglicu, i ostaviti da naraste.

Fil: Od gaziranog soka odvojiti 200 ml, a ostatak soka, zajedno sa šecerom, staviti da provri. Sa odvojenim sokom razmutiti puding, sipati u provreli sok i skuvati (kao svaki puding). Skuvani puding prekriti providnom folijom i ostaviti da se ohladi. Ohleen puding podeliti na dva, jednaka, dela. U svaku polovinu fila dodati po jednu, na kockice iseckanu, pomorandžu.

Uskislo testo prebaciti na nauljenu radnu površinu (ne koristiti, više, brašno) i podeliti ga na dva dela. Prvu polovinu testa razviti u oblik pravougaonika, prema plehu u kome ce se štrudla peci. Ja sam koristila pleh, vel. 35x20 cm. Preko razvijene kore staviti pola fila i ravnomerno ga rasporediti. Preko fila iseckati pola banane, pa testo uviti u rolat.

Isti postupak uraditi i sa ostatkom testa, fila i banane. Rolate staviti u pleh, preko pek papira i ostaviti da narastu.

Narasle rolate premazati mešavinom ulja i tople vode, pa ih staviti da se peku, u prethodno zagrejanoj rerni, na 180 stepeni. Pecenu štrudlu (probati cackalicom da li je pecena) izvaditi, premazati vrelom vodom, prekriti kuhinjskom krpom i ostaviti da se, potpuno, ohlade.

Ohlaenu štrudlu iseci na, deblje, parcice i poslužiti.

Savet