

Τα λαλάγγια είναι παραδοσιακή συνταγή της Μάνης και της Μεσσηνίας. Οι νοικοκυρές τα ετοίμαζαν σε μεγάλες ποσότητες σε γιορτές και γάμους. Σήμερα πωλούνται σε όλους τους φούρνους της περιοχής και αποτελούν χαρακτηριστικό σνακ. Τρώγονται πολύ ευχάριστα με τυρί, φέτα, σφέλα (τοπικό τυρί της περιοχής)-ή γραβιέρα. Μπορείτε ακόμα και να τα περιλούσετε με μέλι και να τα απολαύσετε σαν γλυκό. Η γεύση τους είναι μοναδική και οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο-εξαιρετικό αγνό παρθένο ελαιόλαδο της περιοχής.-Είναι πολύ νόστιμα και τραγανά και μπορούν να διατηρηθούν έτσι για μέρες. Φτιάξτε αυτή τη μοναδική συνταγή και απολαύστε τα λαλάγγια κάθε στιγμή της ημέρας!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή 400 γρ. γ.ο.χ. και 100 γρ. σκληρό

90 ml ελαιόλαδο

1/2 φακελάκι ξερή μαγιά (4 γρ.)

1 κ.γλ. αλάτι

1/2 κ.γλ. ζάχαρη

1/2 κ.γλ. κανέλα

Μια πρέζα τριμμένο γαρίφαλο

200 ml νερό ή όσο πάρει

Ξύσμα από μισό πορτοκάλι

Ανακατεύουμε το λάδι με το αλεύρι και το αλάτι και τρίβουμε καλά με τα χέρια μας. Το αποτέλεσμα θα μοιάζει με βρεγμένη άμμο. Ανακατεύουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη, λίγο νερό και 2 κουταλιές αλεύρι. Την αφήνουμε 5 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Στη συνέχεια την αναμιγνύουμε με το αλεύρι. Ρίχνουμε και την κανέλα, το γαρίφαλο και το ξύσμα πορτοκαλιού. Προσθέτουμε νερό και ζυμώνουμε καλά. Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη με καθαρή πετσέτα να ξεκουραστεί 2 ώρες.

Πατάμε τη ζύμη να ξεφουσκώσει και την βάζουμε στον πάγκο εργασίας. Προσοχή, ΔΕΝ αλευρώνουμε ξανά! Κόβουμε κομματάκια όσο ένα καρύδι και ανοίγουμε σε φτιίλια. Τα κρατάμε σκεπασμένα με μια πετσέτα να μην ξεραθούν. Στη συνέχεια παίρνουμε ένα-ένα φτιίλι και το ανοίγουμε σε μακρύ κορδόνι, μήκους περίπου 30-35 εκ. και πάχους όσο το μικρό μας δαχτυλάκι ή και λεπτότερο. Φτιάχνουμε σχέδια που μας αρέσουν. Π.χ. παίρνουμε την αριστερή άκρη του κορδονιού, τη φέρνουμε και την ενώνουμε στη μέση, παίρνουμε τη δεξιά άκρη και την ενώνουμε στην κάτω πλευρά της θηλιάς (δείτε βίντεο).

Τηγανίζουμε σε άφθονο αγνό παρθένο ελαιόλαδο και από τις 2 μεριές μέχρι να χρυσίσουν, γύρω στα 5-6 λεπτά.

Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Απολαμβάνουμε με τυρί ή μέλι. Τέλειο σνακ για όλες τις ώρες της ημέρας.

Καλή όρεξη!

- 1 Ανακατεύουμε το λάδι στο αλεύρι, ρίχνουμε και το αλάτι και τρίβουμε καλά με τα χέρια μας.
- 2 Διαλύουμε τη μαγιά σε νερό με τη ζάχαρη και λίγο αλεύρι.
- 3 Προσθέτουμε τη διαλυμένη μαγιά στο αλεύρι και ζυμώνουμε καλά.
- 4 Ξεκουράζουμε τη ζύμη σκεπασμένη για 2 ώρες.
- 5 Κόβουμε κομματάκια σε μέγεθος καρυδιού και ανοίγουμε φτιίλια.
- 6 Ανοίγουμε τα φτιίλια σε λεπτά και μακριά κορδόνια.
- 7 Δίνουμε το επιθυμητό σχήμα.
- 8 Τηγανίζουμε σε άφθονο ελαιόλαδο.
- 9 Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.
- 10 Απολαμβάνουμε κάθε στιγμή της ημέρας σκέτα, με τυρί ή μέλι. Καλή όρεξη!