

Langosz – jak przygotować tradycyjny węgierski przysmak w domu

Langosz (węg. *lángos*) to jeden z najbardziej rozpoznawalnych przysmaków kuchni węgierskiej, który zdobył popularność w całej Europie Środkowej. Ta smażona w głębokim tłuszczu przekąska ma charakterystyczną puszystą konsystencję i niepowtarzalny smak, który sprawia, że jest uwielbiana zarówno przez mieszkańców Węgier, jak i turystów odwiedzających ten kraj.

Pochodzenie i historia langosza

Tradycja przygotowywania langosza sięga czasów średniowiecznych Węgier, kiedy to był on pierwotnie pieczony w piecach chlebowych jako sposób na wykorzystanie resztek ciasta chlebowego. Nazwa *lángos* pochodzi od węgierskiego słowa *láng*, oznaczającego płomień, co nawiązuje do pierwotnej metody przygotowania przy otwartym ogniu.

Z biegiem czasu, gdy dostęp do pieców stał się ograniczony, Węgrzy zaczęli smażyć ciasto w głębokim tłuszczu, co dało początek współczesnej formie langosza. W latach 50. XX wieku langosz stał się popularną przekąską uliczną, a dziś jest nieodłącznym elementem węgierskiej kultury kulinarnej, sprzedawanym na targowiskach, festynach i w specjalistycznych budkach.

Charakterystyka i odmiany langosza

Langosz to puszyste ciasto drożdżowe smażone w głębokim tłuszczu do uzyskania złocistego koloru. Jego struktura jest wyjątkowa – chrupiąca z zewnątrz i miękka, lekko wilgotna w

środku. Tradycyjne ciasto na langosza składa się z mąki pszennej, drożdży, soli, wody i czasem ziemniaków, które nadają mu dodatkowej puszystości.

Popularne wersje langosza:

- **Klasyczny langosz czosnkowy** – posmarowany olejem czosnkowym i posypany solą
- **Langosz ze śmietaną i serem** – pokryty kwaśną śmietaną i tartym serem, najczęściej typu bryndza
- **Langosz z serem** – posypany obficie tartym serem, często doprawiony czosnkiem
- **Langosz z dodatkami słodkimi** – z dżemem, cukrem pudrem lub miodem

W różnych regionach Europy Środkowej langosz przybiera nieco odmienne formy. Na Słowacji często dodaje się do ciasta ziemniaki, w Czechach popularny jest langosz z ketchupem i serem, a w Polsce spotyka się wersje z dodatkiem [kiełbasy](#) lub boczku.

Wartość kaloryczna langosza jest dość wysoka – pojedyncza porcja może zawierać od 300 do 500 kcal, w zależności od wielkości i dodatków. Jest to potrawa bogata w węglowodany i tłuszcze, zawierająca również białko (szczególnie w wersjach z serem). Ze względu na metodę przygotowania (smażenie w głębokim tłuszczu), langosz jest traktowany jako przysmak okazjonalny, a nie element codziennej diety.

Jak przygotować domowy langosz krok po kroku

Składniki i przygotowanie ciasta

Langosz to tradycyjny węgierski przysmak, który z powodzeniem można przygotować w domu. Do wykonania ciasta potrzebujesz:

- 500 g mąki pszennej

- 250 ml ciepłego mleka
- 25 g świeżych drożdży (lub 7 g suchych)
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Olej do smażenia (około 1 litra)

Przygotowanie ciasta drożdżowego rozpocznij od rozpuszczenia drożdży w ciepłym (nie gorącym!) mleku z dodatkiem cukru. Odstaw na 10 minut, aż powstanie piana. W dużej misce wymieszaj mąkę z solą, dodaj roztwór drożdżowy i olej. Wyrabiaj ciasto przez około 10 minut, aż stanie się elastyczne i gładkie. Uformuj kulę, przełóż do miski wysmarowanej olejem, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 60-90 minut, aż podwoi swoją objętość.

Sekret idealnego langosza tkwi w odpowiednim wyrośnięciu ciasta. Jeśli masz czas, możesz pozwolić mu wyrastać nawet do 2 godzin – ciasto będzie bardziej puszyste i aromatyczne.

Smażenie i serwowanie

Technika smażenia langosza wymaga odpowiedniej temperatury oleju – około 170-180°C. Jeśli nie masz termometru kuchennego, wrzucić mały kawałek ciasta do oleju – powinien wypłynąć na powierzchnię i zacząć się smażyć, ale nie przypalać. Z wyrośniętego ciasta formuj [placki](#) o średnicy około 20 cm, robiąc palcami wgłębienie w środku (ciasto powinno być cieńsze w środku, a grubsze na brzegach). Smaż langosza po 2-3 minuty z każdej strony, aż uzyska złotobrazowy kolor.

Popularne dodatki do langosza to:

- [Sos](#) czosnkowy (zmiażdżony czosnek wymieszany z olejem i solą)
- Kwaśna śmietana
- Starty ser (najlepiej węgierski ser typu Trappista lub polski żółty ser)

- Posiekany szczypiorek
- Szynka lub boczek

Alternatywne wersje langosza obejmują:

- Wersję bezglutenową (z mieszanką mąk bezglutenowych)
- Langosz ziemniaczany (z dodatkiem 200 g ugotowanych, przeciśniętych ziemniaków do ciasta)
- Langosz z dodatkiem twarogu (100 g do ciasta dla większej puszystości)

Świeżo usmażony langosz najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu. Jeśli chcesz go **przechować**, pozwól mu ostygnąć, zawiń w papier kuchenny i przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni. Przed podaniem odgrzej w piekarniku w temperaturze 180°C przez 5-7 minut.