



Επιμέλεια

Άγγελος

## Ρέντουλας

Φωτογραφίες Άλκης Καλούδης

Νόστιμο σνακ για το σχολείο και το γραφείο αλλά και θαυμάσιο γεύμα στο σπίτι συνοδεία σαλάτας και γιαουρτιού.

## Υλικά

- 1½ φλιτζ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 4 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά
- 2 φλιτζ. τσαγιού κασέρι, κατά προτίμηση πικάντικο, τριμμένο
- 4 κουτ. σούπας λάδι
- τα φύλλα από 1/2 ματσάκι φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα ή 1 κουτ. σούπας ξερός δυόσμος, τριμμένος
- 1 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη, τριμμένη
- λίγο μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 5 - 6 λιαστές ντομάτες (διατηρημένες σε βαζάκι μέσα σε λάδι για να είναι πιο μαλακές), ψιλοκομμένες
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

- 100 ml φρέσκο γάλα

Μερίδες 6-8

Προετοιμασία 15΄ Ψήσιμο 30΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Σε ένα μπολ χτυπάμε καλά με το σύρμα τα αυγά, το γάλα και το λάδι. Προσθέτουμε το κασέρι, τα μυρωδικά, τις λιαστές ντομάτες, ελάχιστο αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε με το χέρι καλά. Τέλος, προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ. Ζυμώνουμε το μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί. Πρέπει να είναι παχύρρευστο, όπως το μείγμα των γλυκών κέικ. Λαδώνουμε ελαφρώς μια μακρόστενη φόρμα για κέικ και αδειάζουμε το μείγμα. Ψήνουμε στην πιο χαμηλή σκάλα για περίπου 40 λεπτά. Δοκιμάζουμε αν έγινε, βυθίζοντας ένα μαχαίρι στο κέικ - αν όταν το βγάλουμε είναι καθαρό, χωρίς υγρά υπολείμματα από άψητη ζύμη, τότε το κέικ είναι έτοιμο. Διαφορετικά, ψήνουμε για λίγα λεπτά ακόμη και ξαναδοκιμάζουμε.

Συνοδεύουμε με Νόστιμο σνακ για το σχολείο, το γραφείο, την εκδρομή αλλά και για το σπίτι, που αν το συνοδεύσουμε με μια πράσινη σαλάτα εποχής και γιαούρτι γίνεται θαυμάσιο γεύμα.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)