

PA DE SÈGOL AMB LLAVORS



FARINA DE SÈGOL
I BLAT



SAL



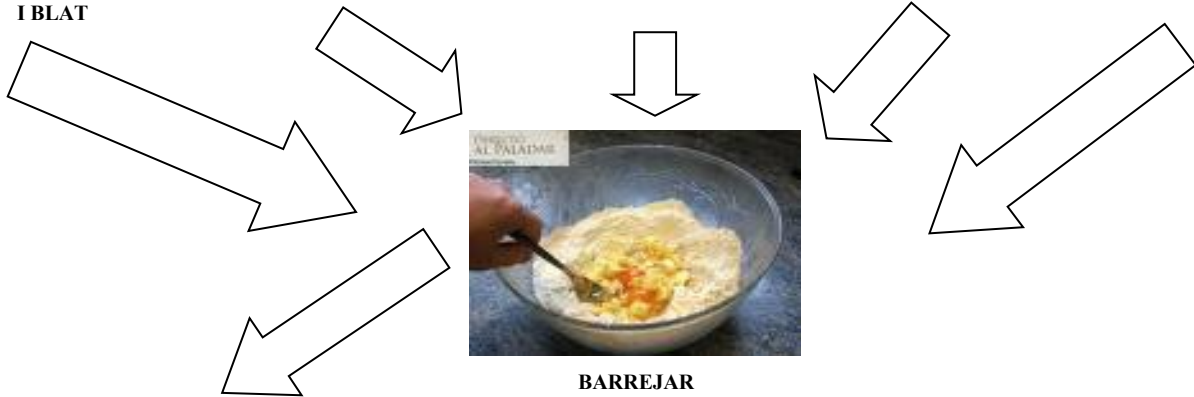
PIPES DE GIRA-SOL



LLEVAT



AIGUA



AMASSAR



DONAR FORMA



FORNEJAR



MENJAR

Ingredients

- 150 g Farina de sègol
- 100 g Farina de blat
- 50 g Pipes de gira-sol
- Mig quadrat de Llevat
- Mantega
- Aigua
- Sal

Preparació

- Pesar i barrejar la farina, la sal i les pipes.
- Untar amb mantega els motlles de paper (com de magdalenes).
- Diluir el llevat amb una mica d'aigua.
- Afegir MOLT a poc a poc el llevat i l'aigua fins a obtenir una massa humida que no s'enganxi als dits.
- Enfarinar una mica les mans per a donar forma als pans i col·locar-los en els motlles de paper.
- Tapar amb un drap de cuina i deixar reposar fins que creixin.
- Enfornar durant 30 minuts a 180° de temperatura.

«AREPAS» O TORTILLAS DE BLAT DE MORO



FARINA DE BLAT DE MORO



SAL



FORMATGE RATLLAT



AIGUA



BARREJAR



AMASSAR



DONAR FORMA



FORNEJAR



MENJAR

Ingredients

- 200g Farina de blat de moro
- 100g Formatge ratllat
- Aigua
- Sal

Preparació

- Pesar i barrejar la farina, la sal i el formatge.
- Afegir MOLT a poc a poc l'aigua fins que quedi una massa homogènia i suau però humida.
- Deixar reposar durant 3 minuts per a que les «arepas» quedin suaus.
- Fer boletes amb la massa i després aixafar-les per a que quedi la forma de les «arepas».
- Fornejar 15 minuts al forn preescalfat a 180°.

LLENGÜES DE GAT AMB PA D'ARRÒS



FARINA D'ARRÒS



LLET EN POLS



AIGUA



SAL



BARREJAR



AMASSAR



DONAR FORMA



FORNEJAR



MENJAR

Ingredients

- 150 g Farina d'arròs
- 150 g Llet en pols
- Aigua
- Sal

Preparació

- Pesar i barrejar la farina, la sal i la llet en pols.
- Afegir MOLT a poc a poc l'aigua fins que quedi una massa humida i flexible que no s'enganxi a les mans.
- Donar forma a petites boles i després allargar-les fins a fer la forma de llengües de gat.
- Fornejar els pans al forn durant 15min a 180°.

GALETES DE CIVADA, PLÀTAN I COCO



FLOCS DE CIVADA



FARINA CIVADA



PLÀTAN



COCO



SUCRE MORENO



BARREJAR



AMASSAR



DONAR FORMA



FORNEJAR



MENJAR

Ingredients

- 100 g Flocs de civada
- 100g Farina de civada
- 1 Plàtan madur
- 25 g Coco ratllat
- 50 g Sucre moreno

Preparació

- Aixafar el plàtan fins aconseguir una pasta.
- Pesar els flocs de civada, la farina, el sucre i el coco i barrejar-ho tot amb el plàtan.
- Si és necessari, afegir MOLT a poc a poc l'aigua fins que quedi una massa humida i flexible que no s'enganxi a les mans.
- Agafar un trosset petit de massa, fer una boleta i després aixafar-la fins aconseguir la forma de galeta.
- Fornejar durant 20 minuts a 180°C.