

rebost

UEP!
Com anam?

Coca de ceba i fruits secs

INGREDIENTS:

- 250 grams de farina
- 25 grams de llevat fresc
- ½ tassó d'aigua tèbia
- 50 mil·lilitres d'oli de gira-sol
- sal
- ½ copeta de Porto
- 50 grams d'anous
- 50 grams de dàtils
- oli d'oliva



PROCEDIMENT:

- Per fer una coca així com toca, haurem de preparar les verdures trempades, almanco, dues hores abans de cuinar-la.
- Pelarem i xaparem les 3 cebes tendres a bocins prims. Llavors, dins d'un ribell, tremparem els bocins amb un pessic de sal, ½ copeta de Porto i un rajolí d'oli d'oliva. Ho mesclarem tot ben mesclat i hi afegirem una grapadeta de dàtils sense pinyol i una grapadeta d'anous. Finalment, deixarem que el conjunt reposi unes hores fins que la ceba amolli el suquet.
- Mentrestant, prepararem la massa. Dins d'un ribell, ficarem ½ tassó d'aigua tèbia i 25 grams de llevat fresc. Ho remenarem una mica perquè es desfaci el llevat i, a continuació, hi abocarem 50 mil·lilitres d'oli de gira-sol i 250 grams de farina. Ho amassarem tot bé, fins aconseguir una massa uniforme.
- Tot d'una, taparem la massa amb un pedaç i deixarem que tovi durant 30 minuts.

rebost

VEP!
Com anam?

- Un pic tovada la massa, l'estirarem amb l'ajuda d'un aprimador, l'ensaïmarem per damunt i, després, la doblegarem com un sobre i la tornarem a estirar directament dins del motlo final (prèviament untat d'oli).
- En haver emmotlat la massa, la punxarem amb una forqueta (perquè no bufi) i, tot d'una, hi repartirem la ceba, els dàtils i les anous trempades per damunt.
- Finalment, regarem la coca amb un rajolí d'oli d'oliva i ja serà llesta per enforar.
- Prencalentirem el forn a 200 graus i hi courem la nostra coca durant 30 minuts a 170 graus.

rebost

VEP!
Com anam?

Orellanes

INGREDIENTS:

- 1 tassó de farina
- 1 ou
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1 cullerada de sucre
- oli de gira-sol
- xocolata per decorar



PROCEDIMENT:

- Dins d'un ribell, mesclarem l'ou juntament amb el sucre, el llevat en pols i la farina i, després, ho mesclarem tot bé fins aconseguir una massa homogènia.
- Tot d'una, untarem la taula de cuina amb oli de gira-sol i xaparem la massa en 8 bocins i els estirarem amb l'ajuda d'un aprimador.
- Llavors, encalentirem oli dins d'una paella i, en tenir-lo ben calent, passarem a fregir les orellanes. Les farem primer per una banda i després els hi pegarem la volta.
- Un pic fregides, les passarem a un plat recobert de paper de cuina perquè se'n begui l'oli. I, finalment, les passarem a un altre plat i les servirem cobertes de xocolata fusa o de mel.
- Bon profit!