

Coca de Sant Joan

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Dolç típic de la revetlla de St. Joan

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració: 20min. + 2h + 15min.

Funció de la recepta: postre típic

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,10€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	24 g.
Hidrats	120 g.
Greixos	20 g.
Energia	723 kcal

INGREDIENTS

- 100gr de sucre integral glassejat (passat per la picadora)
- la pell d'una taronja.
- 3 ous.
- 65gr de mantega.
- 120 gr de llet d'ametlla.
- 30gr. d'anís o d'aigua d'azahar.
- 30gr de llevadura fresca de forner.
- 460gr de farina integral.
- Sucre turrónada: barreja de 4 cullerades soperes de sucre + 1 cullerada d'aigua d'azhar.
- fruites naturals al gust per la decoració



ELABORACIÓ

1. Rallar o picar ben petit la pell de taronja. Vigilar en extreure la pell de no agafar la part blanca de la fruita, ja que li dona un gust amargant.
2. Batre els ous. Afegir-hi la mantega a temperatura ambient, la llet d'ametlla una mica escalfada, el llevat i l'anís o aigua d'azahar. Barrejar-ho tot fins que quedi homogeni.
3. Afegir la farina i amassar amb les mans fins que quedi una massa uniforme i esponjosa.
4. Deixar-ho al bol i tapar-ho amb un drap de cotó. A temperatura ambient esperar aliments 2h fins que hagi doblat el seu tamany.
5. Quan ha passat el temps de repòs, preescalfar el forn a 180°.
6. Agafar la massa amb una mica de farina crua a les mans i a la superfície de treball. Estirar-la fins a donar-li la forma desitjada amb un gruix d'uns 2cm.
7. Posar la massa sobre paper de forn i pintar-la amb ou cru batut. Adornar-la amb la fruita natural tallada molt fina (com carpaccio) i afegir la sucre turrónada.
8. Fornejar entre 12 i 15min a 180°.

PROPIETATS

La farina i el sucre integral és més saludable ja que no han patit el procés químic del refinat i tenen més nutrients.

La fruita natural tallada molt fina, es deshidratarà en el procés de forn i la seva fructosa natural (sucres) li donarà un efecte cruixent, essent una opció més saludable per substituir la fruita confitada.

És recomanable utilitzar ingredients de cultiu ecològic per evitar pesticides i productes on s'han utilitzat abonaments químics.

AL·LERGÒGENS

