

## 2on Taller de cuina

### CREPS VEGETARIANS I SENSE GLUTEN

Tallerista: Viviana

20 de febrer 2020

#### RECEPTA: CREPS DE FARINA DE FAJOL (TRIGO SARRACENO)

##### Ingredients:

200 gr de farina de fajol (trigo sarraceno)

300 ml d'aigua

1 pessic de sal

Oli d'oliva



##### Preparació:

En un bol es barreja la farina de fajol amb un pessic de sal. Seguidament s'afegeix l'aigua i es remou amb unes varilles, enèrgicament, i es deixa reposar 30 minuts. Abans de fer les creps, tornar a remoure la barreja.

Escalfar una mica d'oli d'oliva en una paella antiadherent, afegir un cassó de la barreja anterior i ràpidament fer uns moviments circulars amb la paella, de manera que la massa cobreix tota la superfície. Esperar 2 minuts perquè es dauri i seguidament donar-li la volta amb molt de compte amb l'ajuda d'una espàtula. Esperar uns altres 2 minuts fins que la crep es guiegui feta per ambdós costats.

Posar la crep en un plat i tapar-lo amb un drap perquè no s'assequi i no s'endureixi.

Repetir el procediment amb la resta de la barreja.

## **CREPS DE FARINA DE CIGRONS**

### **Ingredients:**

130 gr de farina de cigrons

315 ml d'aigua

1 cullerada de suc de llimona

½ culleradeta de sal

Oli d'oliva



### **Preparació:**

Posar tots els ingredients en un bol, menys l'oli d'oliva, i batre amb l'ajuda de la batedora fins que es guin perfectament integrats.

Deixar reposar la barreja a la nevera, 30 minuts.

Posar unes gotetes d'oli d'oliva, a la paella, i estendre amb un tovalló o paper de cuina per eliminar l'excés.

Posar la paella al foc i quan es guí calenta, ra ¼ de tassa o una mida de la massa (depèn de la mida de la paella).

Cuinar a foc mig o fins que la massa s'enfosqueixi perquè comenci a torrar-se i dona-li la volta a la crep amb compte perquè no es trenqui, esperar fins que la crep es guí feta per ambdós costats.

L'ideal és desenganxar-lo una mica, de la paella, amb una espàtula i després agafar-lo amb els dits per donar-li la volta.

Repe r el procediment amb la resta de la barreja.

## **SOCCA**

### **Ingredients: para 2 personas**

50 gr de farina de cigrons

125 ml d'aigua

1 culleradeta de suc de llimona

1 pessic de sal

2 culleres soperes d'oli d'oliva

1 ceba nova



### **Preparació:**

Barrejar tots els ingredients (menys la ceba) i deixar reposar  $\frac{1}{2}$  hora a la nevera.

Rentar la ceba i tallar-la en juliana i sofregir-la en una paella gran, amb una cullerada d'oli AOEV.

Una vegada es guí daurada, abocar la massa per sobre i cuinar a foc mig fins que la super. cie superior adquireixi un to mat i les vores es desenganxin fàcilment.

Donar-li la volta amb molt de compte i con<sup>2</sup>nuar cuinant 3 minuts mes, per l'altra banda.

## **“TORTITAS” SIN TRIGO NI MAIZ**

### **Ingredients: Per a 8 “tor tas”**

70 gr de farina d’ametlla  
 70 gr d’arrurruz (nosaltres posarem maizena)  
 70 gr de farina de coco  
 3 cullerades soperes de “psyllium”  
 1 culleradeta de llevat químic en pols  
 1 culleradeta de sal  
 1 cullera sopera d’oli d’oliva  
 125 ml d’aigua temperada  
 Uns fulls de paper de forn



### **Preparació:**

Barrejar tots els ingredients, menys l’oli, en un bol.

Incorporar l’oli i 125ml d’aigua temperada. Barrejat i deixar reposar 5 minuts.

Si la massa es veu una mica trencadissa, afegir-hi una mica més d’aigua temperada.

Dividir en 8 porcions i posar-les a sobre d’un drap humit mentre es van confeccionant les altres “tor tas”.

Estendre la primera porció, amb tanta delicadesa com sigui possible, entre dos fulls de paper de forn.

Posar a escalfar una paella sense res de matèria grassa i amb l’ajuda del paper de forn de sota, aixecar la massa de la “tor ta” i posar-la a la paella quan es guï ben calenta.

Transcorreguts uns segons, retirar amb delicadesa, el paper de forn restant.

Cuinar els dos costats de la “tor ta” fins que comencen a sortir taques marrons, aleshores reservar sobre un drap humit.

Repetir el procediment amb les altres 7 porcions de la pasta.