

Coca de llardons

Seguiré amb les receptes de coca. Aquesta setmana la de Llardons. Ja sé que engreixa, però per un trosset un cop a l'any.... ens podem donar aquest capritx.



INGREDIENTS:

- 200 gr. de llardons o chicharrones
- 100 gr. de llet sencera
- 100 gr. d'aigua
- 200 gr. de llard de porc, a temperatura ambient
- 25 gr. de llevat premsat fresc
- 400 gr. de farina de força

- 1 culleradeta de sal
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de anís en gra (opcional)
- 50 gr. de pinyons
- sucre pel damunt de la coca

PREPARACIÓ:

1. Posem els llardons en el got de la Thermomix i triturem durant **10 segons, a velocitat 5**. Retirem del got i reservem.
 2. Sense rentar el got, tirem la llet, l'aigua i el llard de porc. Programem **2 minuts, temperatura 37º i velocitat 2**. Si el llard no s'ha desfet del tot, programem **1 minut més**, a la mateixa temperatura i velocitat.
 3. Afegim el llevat i programem **10 segons, a velocitat 3**. Agreguem la farina, la sal i el anís. Programem **1 minut, got tancat i velocitat espiga**.
 4. Incorporem els llardons reservats i programem **30 segons, got tancat i velocitat espiga**.
 5. Precalentem el forn a 200º.
 6. Folrem una safata de forn amb paper de forn. Tirem damunt la massa que tenim en el got i amb les mans i un corró les estirem fins a formar un rectangle i deixant la massa molt fina (també podem dividir la massa en dues per fer dues coques més petites).
 7. Posem per sobre de la massa els pinyons i espolsem amb sucre, de manera que tota la massa quedi coberta.
 8. Fornegem durant 10-15 minuts, a 200º o fins que estigui daurada.
-

Coca de Llavanes

S'aproxima les revetlles i és millor anar pensant les coques que anem a preparar.

Si encara no t'has atrevit, avui us deixo la coca de LLavanes (original de Sant Andreu de LLavanes) és una coca de massa de pasta de full, farcida de crema pastissera amb una cobertura de clares muntades i pinyons per damunt.

Us la podeu imaginar? Està molt bona.

Primer haurem de preparar la crema pastissera i deixar-la refredar en una maniga pastissera o en un bol que cobrim amb film transparent enganxat a la crema perquè no faci crosta. Reservem en el frigorífic.



INGREDIENTS:

Per la crema pastissera.

- 500 g de llet
- 3 ous
- 50 g de maizena
- 100 g de sucre
- 1 culleradeta de vainilla líquida

Per la coca.

- 2 làmines de massa de pasta full rectangulars.
- 3 clares
- Sucre al gust.
- 50 gr pinyons, remullats en aigua perquè no es cremin

PREPARACIÓ:

- Per fer la crema pastissera amb Thermomix, posem en el got tots els ingredients i programem **7 min/90°C/vel 4**. i ho guardem en una màniga pastissera, deixem temperar i reservem en el frigorífic.
- Precalentamos el forn a 200º.
- Estenem una làmina de pasta de full, la col·loquem en un safata de forn folrada amb paper de forn i punxem la superfície amb una forquilla.
- Bolquem la crema ja freda i l'estenem, deixant lliure una vora de 2 cm. Pintem amb aigua la vora i cobrim la crema amb l'altra làmina de pasta de full.
- Pressionem les vores i els segellem fent plecs petits com si fos un "pastisset" i posem damunt de la pasta de full bastant sucre ja que la massa no porta i resultaria insulsa.
- Posar la papallona per muntar les clares, el got te que estar completament net de greix. Normalment és un minut per clara en **velocitat 3 1/2**. Un cop montades escampar-les per sobre de la pasta de full

- Posar els pinyons que tenim remullats per sobre del merenge i tornar a posar sucre , sent generosos.
 - Posar la coca en el forn encès a dalt i a baix entre 30-40 min, vigilant que no es cremi, ha de quedar torrada.
-

Cocció de llenties amb Thermomix

Segur que tothom ha fet llenties estofades amb Thermomix, aquestes receptes venen de gust per l'hivern però quant pugen les temperatures és millor menjar les amb amanides. Per això ens fa falta fer servir llenties només bullides. Les de conserva pel meu gust no queden gaire bé i a més a més tenen conservants, el millor és bullir nosaltres les llenties o comprar-les als llocs on coent llegum.

Fins ara ho feia utilitzant una olla tradicional, però no li trobava el punt, amb quedaven o molt desfetes o dures.

Amb el Thermomix he trobat el punt.



Ingredients:

- 250gr llenties pardines seques
- 1 litre aigua millor si és mineral
- 1 fulla de llaurer (optatiu)
- 1 culleradeta de sal
- un raig d'oli

Preparació:

1. Posarem les llenties amb remull un mínim de 5 hores
2. Després, posarem el litre d'aigua al got amb la sal, el llorer i l'oli.
3. Treure'm les llenties del remull i les posarem al

cistellet que col·locarem a dins del got.

4. Programarem **30 min temperatura varoma vel. 2**. Passat aquest temps comprovarem si han quedat bé i si li falta cocció afegirem **5 minuts** més amb **temperatura varoma i vel 2**.
5. Després les tindrem a punt per fer l'amanida. Us recomano utilitzar la vinagreta de pebrots i afegir el que vulgueu advocat, tomàquets cherry, olives cogombrets tallats a trossets, gambetes pelades, ous durs. El que tingueu per la nevera.
6. Recepta fàcil, plat complet per una dieta sana