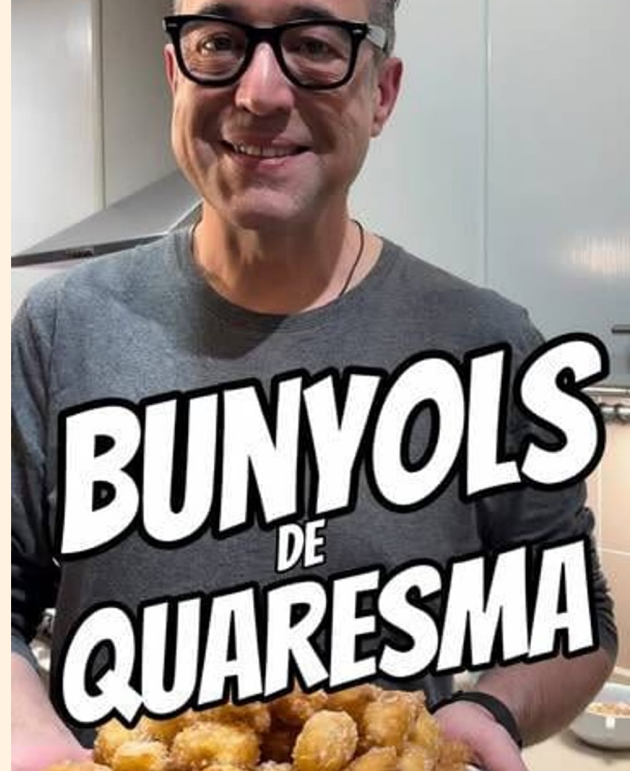




DESSERTS · VEGETARIAN

Bunyols de Quaresma

🍴 4 servings 🔥 1,000 kcal

Ingredients

250 ml d'aigua

100 g de mantega

150 g de farina

4 ous (aprox.)

1 pessic de sal

Oli suau per fregir

Sucre per arrebossar i anís (opcional)

PER SERVING

Protein	20 g
Fat	70 g
Carbs	60 g
Fiber	2 g

Method

- 1 En un cassó posa l'aigua, la mantega i la sal, i porta a ebullició fins que la mantega es fongui.
- 2 Fora del foc, afegeix la farina d'un sol cop i remena enèrgicament fins que es formi una bola.
- 3 Torna al foc mig i remena 1–2 minuts fins que la massa es desenganxi de les parets i faci una lleugera pel·lícula al fons.
- 4 Passa la massa a un bol i afegeix els ous d'un en un, integrant bé abans del següent, fins que la textura sigui brillant, suau i caigui en cinta gruixuda de l'espàtula.
- 5 Amb l'oli a 170–175 °C, deixa caure porcions amb dues culleretes o màniga (sense posar-ne massa perquè creixen molt) i fregeix fins que estiguin daurats i lleugers.
- 6 Escorre sobre paper absorbent, rega amb anís i arrebossa amb sucre.

TIPS

Al vídeo es fa servir el doble dels ingredients que hi ha a la recepta escrita.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

