



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Carquinyolis

🍴 12 racions 🔥 822 kcal

Ingredients

MASSA

1 kg de farina de blat

600 g d'ametlles crues amb pell

300 g de sucre morè

200 g de sucre blanc

200 g d'aigua

4 ous sencers

4 cullerades de llevat químic en pols (o 2 sobres de Royal)

La pell ratllada d'una llimona

Un raig d'anís

Un rajolí de vainilla

1 culleradeta de sal

SUPERFÍCIE

Ou batut per pintar

Sucre per empolvorar

Elaboració

- 1 Separa les clares dels rovells i munta les clares a punt de neu.
- 2 Incorpora-hi els rovells i els dos sucres, i barreja-ho suaument.
- 3 Afegeix-hi l'aigua, l'anís i la pell ratllada de llimona.
- 4 Incorpora-hi la farina tamisada amb el llevat químic i la sal. Barreja-ho fins a obtenir una massa homogènia.
- 5 Afegeix-hi un rajolí de vainilla i barreja-ho perquè quedi ben repartida.
- 6 Incorpora-hi les ametlles i reparteix-les uniformement per tota la massa.
- 7 Forma barretes allargades i col·loca-les en una safata de forn folrada amb paper sulfurat.
- 8 Pinta les barretes amb ou batut i empolvora-les amb una mica de sucre.
- 9 Cou-les al forn preescalfat a 180 °C fins que siguin fermes i daurades.
- 10 Treu-les del forn i talla-les en llesques diagonals mentre encara siguin calentes.



- 11 Torna a posar les llesques al forn, a uns 150 °C, fins que quedin seques i cruixents.
- 12 Deixa-les refredar completament abans de guardar-les en un recipient hermètic.

RECOMANACIONS

Amb la KitchenAid, fes servir la pala plana i barreja només fins que els ingredients quedin integrats. Si la massa és massa seca, afegeix-hi una mica més d'aigua, progressivament.
Cruixents, daurats i plens d'ametlla.

PER RACIÓ

24 g Proteïnes

29 g Greixos

122 g Hidrats

8,6 g Fibra

