Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Panellets tradicionals amb patata

10min · 12 racions · 560 kcal

Ingredients

- **500 g** d'ametlla marcona crua molta
- **350**-400 g de sucre
- **1** patata kennebec petita (uns 100 g)
- **100 g** de pinyons (o més)
- **100 g** d'ametlla trencada (o més)
- **100 g** de coco ratllat
- **1** llimona, millor no tractada
- **2** ous
- Algun altre gust: cafè soluble, cacau, etc.

PER RACIÓ

Proteïnes	**14 g**
Greixos	**38 g**
Hidrats	**47 g**
Fibra	**7,3 g**

Elaboració

1. Bullir la patata tallada fins que estigui ben cuita i escorre-la
2. Posar el sucre i la ratlladura de llimona en un bol, afegir la patata calenta, xafar-la i barrejar bé. Així es dissol millor el sucre
3. Separar la clara del rovell d'un ou i guardar la clara a la nevera
4. Afegir el rovell d'ou a la massa. Barrejar bé. Afegir l'ametlla en dues o tres vegades
5. Treballar primer amb una forquilla i després amb les mans fins que quedi una massa homogènia. Fer una bola i deixar-la tapada a la nevera 24 hores
6. Separar el rovell de la clara de l'altre ou
7. Remullar uns 10 minuts els pinyons amb una de les clares i l'ametlla amb l'altra clara
8. Dividir la massa en 4 parts i fer 4 barres (per pinyons, ametlles, coco i si volem algun altre gust)
9. Tallar una barra a bocins regulars i fer boletes de mida petita
10. Arrebossar-les amb els pinyons, que han de quedar ben enganxats

11. Fer bastonets amb una segona part de massa i arrebossar-los amb l'ametlla
12. Batre el rovell amb una mica d'aigua
13. Posar els panellets de pinyons i d'ametlla en una safata de forn amb paper i pintar-los amb el rovell d'ou
14. Barrejar el coco amb una part de massa i fer «muntanyetes»
15. Amb la quarta part, posar una culleradeta de cafè soluble o de cacau o una mica de codonyat, o fer-ne més de pinyons
16. Preparar les dues safates. Coure al forn preescalfat a 200 °C uns 10 minuts, fins que estiguin torrats. Per separat
17. Deixar refredar i reposar una estona abans de consumir-los

RECOMANACIONS

Es recomana fer servir ametlles i pinyons del país, són molt més gustosos. Es poden fer sense patata, amb un almívar, però costa una mica més. Ideal per fer treballar els més petits, que poden anar ajudant i menjant pinyons i massapà al mateix temps.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress