The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Tortites d'oli d'oliva i anís

1h30 · 4 racions · 215 kcal

Ingredients

- **75ml** d'oli d'oliva verge extra
- **100ml** d'aigua
- **1cda** de llavors de fonoll o d'anís
- **1** estrella d'anís
- **250g** de farina
- **40g** de sucre
- **1** pessic de sal
- **1cdta** de llevat sec
- **1cdta** de canyella
- **1cda** de llavors de sèsam

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	18 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Afegir les llavors i l'estrella d'anís a la paella amb l'oli. Quan comenci a fer "bombolles" retirar del foc i deixar refredar
2. Infusionar l'aigua amb una o dues estrelles d'anís o amb llavors de fonoll o anís. Quan arrenqui a bullir retirar del foc i deixar refredar
3. Barrejar els ingredients secs en un bol i després afegir l'oli i l'aigua
4. Amassar bé fins que quedi una massa homogènia i deixar reposar la massa durant 1h
5. Estirar amb un rodet i donar forma a les tortites
6. Afegir sucre per sobre i coure al forn a 180°C uns 7-8min

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork