The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Berlinas veganes farcides de melmelada de baies

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **400g** de farina de força
- **100g** de panela o sucre moreno
- Una pessigolla de sal
- **45g** de mantega vegetal
- **240ml** de llet d'arròs
- **20g** de llevat fresc
- Melmelada de baies casolana
- Sucre glas

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**55 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Afegir la farina, el sucre, la sal i el llevat fresc en un bol i barrejar-ho tot
2. Afegir la mantega i la llet de soja en un altre bol i escalfar-ho al microones fins que estigui tèbia (la mantega no cal que es fongui, només que es reblanqueixi), i després afegir la barreja als ingredients secs
3. Remenar amb una cullera i després enfarinar-se les mans i formar una bola grossa amb la massa. Col·locar-la sobre una superfície neta enfarinada i pastar-la durant uns 10 minuts (afegint més farina quan es torni enganxosa)
4. Enfarinar o greixar un bol i col·locar-hi la bola de massa. Tapar-la amb un drap i deixar-la fermentar durant 1 hora
5. Pastar de nou la massa i estendre-la sobre una superfície enfarinada fins a un gruix de 2 cm
6. Amb un tallapastes circular, tallar les berlinas i col·locar-les en una safata. Tapar-les amb un drap de cuina i deixar-les fermentar durant 30’
7. Escalfar abundant oli en una paella gran i fregir les berlinas per les dues cares (es poden coure al forn per a una versió més saludable)

8. Escórrer-les sobre paper de cuina i deixar-les refredar
9. Omplir les berlinas amb la melmelada utilitzant una mànega pastissera amb una boquilla ampla
10. Tamisar sucre glas sobre les berlinas farcides

Fet amb CookNest



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