

Castela e León

Tempo



45'


Racións



4


Alérxenos


 Cereais
con glute

 Ovos

 Lácteos

Alternativas

 Sen glute

 Sen
lactosa

Torradas

As torradas son moi populares e típicas de toda a Península Ibérica, pero o seu consumo predomina en Andalucía, en Madrid, en Castela-A Mancha e en Castela e León

Ingredientes

1 barra de pan do día anterior

3 ovos

1 l de leite

Mel

A tona dun limón

1 rama de canela

Aceite de oliva virxe extra do suave

Canela en po

A súa receita conta con varias versións e, de acordo con algunhas, úsase azucre no canto de mel.

Elaboración

1. Cortamos a barra do pan en rebandas gordas, batemos os ovos nun cunco e reservamos.
2. Nun cazo, mesturamos o leite con 3 culleradas sopeiras de mel, coa tona do limón e coa canela en rama. Pómolo con moito lume e, así que rompa a ferver, a amornar.
3. Cando xa estea morno, mollamos nel as rebandas do pan asegurándonos de que quedan todas ben enchoupadas.
4. Quentamos un pouco aceite de oliva virxe extra de sabor suave nunha tixola larga, pasamos dunha nunha as rebandas polo ovo batido e fritímolas nese aceite quente por ámbalas dúas caras.
5. Colocamos as torradas sobre papel de cociña, para que lles absorba o exceso de aceite, nun prato e, posteriormente, rebozámolas en canela en po e servímolas onde quixermos cun pouco mel por riba.

Alternativas

Para as preparar sen glute, abonda con empregar un pan que non conteña ese alérxeno.

Para facelas sen lactosa, nada máis que hai trocar o leite por calquera bebida vexetal; por exemplo, pola de améndoas ou pola de avela.