

Castilla y León

Tiempo




45'


Raciones



4


Alérgenos

 Cereales
con gluten

 Huevos

 Lácteos

Alternativas

 Sin gluten

 Sin lactosa

Torrijas

Las torrijas son muy populares y típicas de toda la península ibérica, pero es predominante su consumo durante la cuaresma y la Semana Santa

Ingredientes

1 l de leche

1 barra de pan del día anterior

1 ramita de canela

3 huevos

La piel de 1 limón

3 cucharadas soperas de miel

Aceite de oliva virgen extra suave

Acabados: Miel y canela en polvo

En algunas versiones de las torrijas se utiliza azúcar en lugar de miel.

Elaboración

1. Cortar la barra de pan duro en rebanadas gruesas. Batir los huevos en un bol y reservar.
2. En un cazo mezclar la leche junto con la miel, la piel del limón y la rama de canela. Poner a fuego alto y cuando hierva, retirar enseguida.
3. Mojar las rebanadas de pan en la leche tibia, empapando bien cada rebanada.
4. Verter un poco de aceite de oliva en una sartén amplia para calentarlo antes de freír las rebanadas de pan.
5. Pasar las rebanadas de pan mojadas en leche, de una en una, por el huevo batido y freír en aceite caliente por ambos lados.
6. Colocar las rebanadas sobre un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite y rebozar con canela molida. Servir con un poco de miel por encima.

Alternativas

Para la alternativa sin gluten se puede utilizar pan sin gluten.

Para la alternativa sin lactosa, sustituir la leche por una bebida vegetal tipo de almendras, avena u otra.