

## Asturias

Tempo



75'

Racións



10

Apta para



Nenos

Alérxenos



Lácteos



Cereais  
con glute

Alternativas



Sen leite



Sen glute



Sen azucre

# Frixuelos con mel e arandos

*Son típicos de certas festas populares asturianas, pero, sobre todo, do Entroido*

## Ingredientes

4 ovos

30 g de azucre branco

A reladura dun limón

Sal

200 g de fariña triga

500 ml de leite gordo

Aceite ou manteiga

Mel

Arandos frescos

Para recheos salgados, mellor prepáranse sen azucre.

## Elaboración

1. Batemos os ovos co azucre, coa reladura do limón e cun chisco de sal, engadimos a fariña aos poucos e mesturámolo todo ben coa axuda dun batedor de globo.
2. Incorporamos o leite e volvemos mesturar sen que queden grumos.
3. Quentamos unha tixola con lume moderado e untámola de aceite ou de manteiga.
4. Vertémoslle medio cullerón do amoado, de maneira que o «frixuelo» vaia quedar cun espesor fino, e cociñámolo por ambos os dous lados.
5. Servímolo quente cun pouco mel e cuns arandos frescos por riba.

*En asturiano, tamén se lles di «frisuelos» ou «fayuelos» e, nalgunhas das súas versións, á parte da reladura de limón, engádeselles anís ou outro licor*

## Alternativas

Para a versión sen leite, tan só o habería que substituír por unha bebida vexetal.

Para a sen glute, pódese trocar a fariña triga por unha de avea sen el, de trigo mouro, de arroz...

En canto á sen azucre, este simplemente se eliminaría.

Normalmente, sérvense acabados de facer, quentes, e cun chisco de azucre por riba, que se pode substituír por mel, por xaropes, por compotas ou por marmelada, por nata batida, por froita...