

Asturias

Tiempo



75'

Raciones



10

Apta para



Infantil

Alérgenos



Lácteos



Cereales
con gluten

Alternativas



Sin lactosa



Sin gluten



Sin azúcar

Frixuelos con miel y arándanos

Son tradicionales de algunas fiestas populares asturianas, sobre todo en el Carnaval

Ingredientes

500 ml de leche entera

4 huevos

200 g de harina de trigo

30 g de azúcar blanco

La ralladura de un limón

Una pizca de sal

Mantequilla

Miel

Arándanos frescos

Se pueden preparar sin azúcar para los rellenos salados.

Elaboración

1. Batir los huevos con el azúcar y la ralladura de limón. Añadir a poco a poco la harina y mezclar bien.
2. Agregar la leche y mezclar con las varillas de manera que no queden grumos.
3. Calentar una sartén a fuego medio y untar con aceite o mantequilla
4. Añadir medio cucharón de mezcla de manera a que quede un espesor fino.
5. Cocinar por ambos lados. Servir calientes con un poco de miel y unos arándanos frescos por encima.

También se suelen llamar frisuelos o fajuelos en Asturias donde en algunas versiones, a parte de la ralladura de limón se le añade anís u otro licor

Alternativas

Para la versión sin lactosa solo habrá que sustituir la leche por una bebida vegetal.

Para la versión sin gluten, la harina de trigo se puede sustituir por avena, trigo sarraceno, arroz, etc.

Para la versión sin azúcar puede eliminar.

Los frixuelos se sirven habitualmente recién hechos, calientes con un poco de azúcar por encima, pero se le puede sustituir por miel, siropes vegetales, compotas o mermelada, nata montada, frutas, etc.