

Astúries

Temps



75'

Racions



10

Apta par a



Infants

Al·lèrgens



Làctics



Cereals
amb gluten.

Alternatives



Sense lactosa



Sense gluten



Sense sucre

"Frixuelos" amb mel i nabius

Són tradicionals d'algunes festes populars asturianes, sobretot a la festa de Carnestoltes

Ingredients

500 ml de llet sencera

4 ous

200 g de farina de blat

30 g de sucre blanc

Pell de llimona ratllada

Un pessic de sal

Mantega

Mel

Nabius frescos

Es poden preparar sense sucre per als farciments salats.

Elaboració

1. Batre els ous amb el sucre i la pell ratllada de llimona. Afegir, a poc a poc, la farina i barrejar-ho bé.
2. Agregar la llet i barrejar amb la batedora de varetes de manera que no quedin grumolls.
3. Escalfar una paella a foc mitjà i untar-la amb oli o mantega.
4. Afegir mig cullerot de barreja, de manera que quedi un gruix fi.
5. Cuinar la massa resultant (crepes) per tots dos costats. Servir calent amb una mica de mel i uns nabius frescos per damunt.

També se solen anomenar frisuelos o faguelos a Astúries, on en algunes versions, a part de la pell de llimona ratllada se li afegeix anís o un altre licor

Alternatives

Per a la versió sense lactosa només caldrà substituir la llet per una beguda vegetal.

Per a la versió sense gluten, la farina de blat es pot substituir per civada, blat negre, arròs, etc.

Per a la versió sense sucre, es pot eliminar o substituir per mel al gust.

Els frixelos se serveixen habitualment acabats de fer, calents amb una mica de sucre per damunt, però també es pot substituir per mel, xarops vegetals, compota o melmelada, nata muntada, fruites, etc.