

Castela - A Mancha

Tempo



20'

Racións



2

Alérxenos



Cereais
con glute

Alternativas



Sen glute

Puches dulces

Ingredientes

Un anaco de pan artesán do día anterior

100 ml de aceite de oliva virxe extra

3 culleradas sopeiras de fariña triga

3 culleradas sopeiras de azucre

250 ml de auga

Canela en po

*Aos puches doces, de Castela-A Mancha,
tamén se lles di «puches conquenses»*

Elaboración

1. Cortamos o pan en cadrados pequenos e fritímolo nunha tixola co aceite quente. Así que estea frito, para que non se queime, retirámolo e pómolo a escorrer sobre papel de cociña.
2. Quitámoslle un pouco do aceite á tixola, deixámoslle unhas tres culleradas sopeiras del. Seguidamente, botamos nela tanto a fariña coma o azucre e torrámolos con lume moderado ao tempo que remexemos cunha culler de madeira.
3. Unha vez torrados, vertémoslles a auga, morna, aos poucos e mentres removemos cun batedor de globo. Seguimos a bater ata que a mestura quede mesta e retirámola do lume cando empece a burbullar.
4. Servímolo en cuncos co pan frito e con canela en po por riba.

Trátase dunha sobremesa humilde que serve para aproveitar o pan reseso.

Alternativas

Para prepararmos a versión sen glute, podemos substituír a fariña triga por unha sen ese alérxeno: pola milla, pola de arroz, pola de paínzo, pola de quinoa... E o pan reseso, por outro que tampouco leve glute.

No tempo da posguerra española, o típico era preparala para cear nas noites do primeiro e do dous de novembro, Día de Todos os Santos e véspera de Defuntos respectivamente