

## Castilla La Mancha

Tiempo



20'

Raciones



2

Alérgenos



Cereales  
con gluten

Alternativas



Sin gluten

# Puches dulces

## Ingredientes

3 cucharadas soperas de harina de trigo blanca

3 cucharadas soperas de azúcar

100 ml de aceite de oliva virgen extra

Un trozo de pan de pueblo del día anterior

250 ml de agua filtrada

Canela en polvo

*Los puches dulces también son conocidos como puches conquenses, en Castilla La Mancha*

## Elaboración

1. Cortar el pan en cuadrados pequeños. Freírlos en una sartén con aceite de oliva caliente. Retirar del fuego enseguida para que no se queme. Poner a escurrir en un papel de cocina.
2. Quitar un poco de aceite y dejar en la sartén el equivalente a tres cucharadas soperas.
3. A continuación, colocar la harina y el azúcar, y dejar que se tueste a fuego medio, dándole vueltas con una cuchara de madera.
4. Cuando esté tostado verter el agua templada, poco a poco, removiendo con unas varillas hasta que se espesen.
5. Retirar del fuego cuando empiece a hacer burbujas.
6. Servir en boles con unos trocitos de pan frito por encima y canela espolvoreada.

Es un dulce humilde y de aprovechamiento del pan duro.

## Alternativas

Se puede sustituir la harina de trigo por una harina sin gluten como la de maíz, arroz, mijo o quinoa. También el pan duro se puede sustituir por pan sin gluten.

*Durante la época de la postguerra civil española se elaboraban para cenar típicamente en la noche del primero de noviembre, día de todos los santos y víspera del de difuntos (el 02 de noviembre)*