

## Castella La Manxa

Temps



20'

Racions



2

Al·lèrgens



Cereals amb  
gluten

Alternatives



Sense gluten

# "Puches" dolços

## Ingredients

3 cullerades soperes de farina de blat blanca

3 cullerades soperes de sucre

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Un tros de pa de poble del dia anterior

250 ml d'aigua filtrada

Canyella en pols

*Els "puches" dolços també són coneguts com a  
"Puches conquenses", a Castella-la Manxa*

## Elaboració

1. Tallar el pa a quadrats petits. Fregiu-los en una paella amb oli d'oliva calenta. Retireu-ho del foc de seguida perquè no es cremi. Poseu-los a escórrer damunt d'un paper de cuina.
2. Treure una mica d'oli i deixar a la paella l'equivalent a tres cullerades soperes.
3. A continuació, col·locar la farina i el sucre, i deixar que es torri a foc mitjà, donant voltes amb una cullera de fusta.
4. Quan estigui torrat abocar l'aigua tèbia, a poc a poc, remenant amb unes varetes fins que s'espesseixi.
5. Retireu-ho del foc quan comenci a fer bombolles.
6. Servir en bols amb uns trossets de pa fregit per sobre i canyella empolvorada.

És un dolç humil i  
d'aprofitament del pa dur.

## Alternatives

Es pot substituir la farina de blat per una farina ~~sense gluten~~ com la de blat de moro, arròs, mill o quinoa. També el pa dur es pot substituir per pa sense gluten.

*Durant l'època de la postguerra civil espanyola s'elaboraven per sopar. Eren típics del dia de Tots Sants, la nit de l'1 de novembre i a la vesprada del dia de difunts, el 02 de novembre*