

Cantabria

Tempo



45'

Rácions



10

Apta para



Nenos

Alérxenos



Cereais
con glute

Ovos

Alternativas



Sen glute



Sobaos pasiegos

Ingredientes

250 g de fariña triga de repostaría

8 g de fermento en po ou de bicarbonato sódico

3 ovos grandes (a temperatura ambiente)

200 g de azucre

50 ml de mel

Sal

Reladura dun limón

250 g de manteiga (en pomada)

Xunto coa queixada pasiega, os sobaos pasiegos son os doces tradicionais cántabros máis coñecidos de toda España.

Elaboración

1. Prequentamos o forno a 180 °C en modo ventilador con calor por arriba e por abaixo.
2. Nun cunco, mesturamos a fariña co impulsor químico e reservamos. Noutro que sexa grande, batemos os ovos xunto co azucre, co mel, cun chisco de sal, coa reladura do limón e coa manteiga.
3. Engadímoslle a mestura da fariña co impulsor e remexemos ben.
4. Enchemos os moldes que vaiamos empregar (serven os de papel encerado especiais para «sobaos», as cápsulas de madalenas ou uns de forno rectangulares forrados con papel de enfornar) ata os $\frac{2}{3}$ do seu alto.
5. Enfornamos na bandexa, ou nivel, do medio durante 15-20 minutos, ata que a masa quede dourada por arriba e feita. Para o comprobarmos, picámola cun espeto no centro, ten que saír limpo.
6. Retiramos os «sobaos» do forno e deixamos que arrefezan por completo sobre unha grella antes de os servirmos.

Nas súas orixes, tratabase dunha receita doce feita para aproveitar o pan na cal este se combinaba con auga, mel, ovos e manteiga

Alternativas

Para elaborarmos a versión sen glute, nada máis que temos que substituír a fariña triga por fariña de avea sen glute ou por outra similar.