

Cantàbria

Temps



45'

Racions




10

Apta per




Infants

Al·lèrgens

 Cereals
amb gluten Ous

Alternatives

 Sense gluten

Sobaos pasiegos

Ingredients

250 g de farina de blat especial reposteria

250 g de mantega en pomada

200 g de sucre

50 ml de mel

3 ous grans a temperatura ambient

8 g d'impulsor de rebosteria o bicarbonat de sodi

Ratlladura de pell d'una llimona

Un polsim de sal

Motlles de paper encerat per a "sobaos", càpsules de magdalenes o un motlle del forn rectangular o quadrat folrat amb paper d'enfornar.

Juntament amb la Quesada pasiega, els Sobaos pasiegos són els dolços tradicionals de Cantàbria més coneguts a tota Espanya.

Elaboración

1. Preescalfar el forn a 180° a dalt i a baix amb ventilador, si es té.
2. En un bol barrejar la farina amb l'impulsor i guardar-ho. En un altre bol gran batre els ous amb el sucre i la mel, la sal, la ratlladura de llimona i la mantega en pomada.
3. Afegir la farina amb el llevat i barrejar-ho bé. Emplenar el motlle folrat amb paper o els motlles de paper encerat fins a 2/3 de la seva altura.
4. Enfornar en la safata del mitjà a 180° amb aire a dalt i a baix durant uns 15-20 minuts.
5. Quan es daurin per dalt, comprovar si la massa està cuïta en el centre punxant un escuradents (si surt net ja està feta).
6. Retirar del forn i deixar refredar completament sobre una reixeta abans de servir.

En els seus orígens era una recepta dolça i d'aprofitament del pa que es combinava amb aigua, mel, ous i mantega

Alternatives

Per a la versió sense gluten només s'haurà de substituir la farina de blat per farina de civada sense gluten o una altra similar