

RECETA

FEREIXOLOS

SORPRESA

PARA 10-12 PERSONAS



INGREDIENTES PARA LOS FERREIXOLOS:

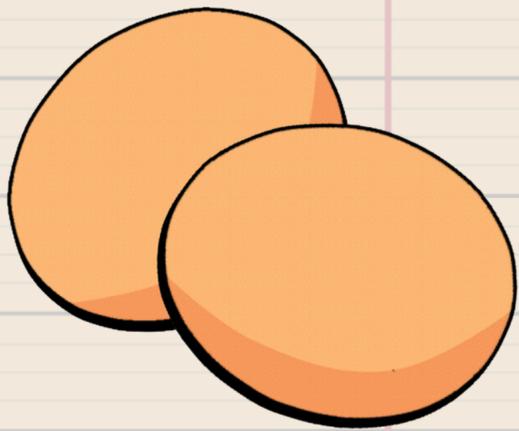


una cucharadita
de sal ecológica
(10gr)

200 gr de harina
integral de trigo
ecológica

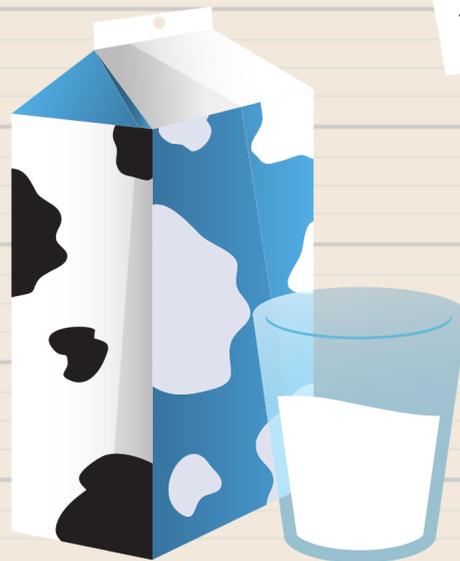


4 huevos
ecológicos



100 ml
bebida
vegetal de
avena
ecológica

400 ml de
agua



PARA LA BECHAMEL:

una cucharadita de
sal ecológica (10gr)



media cebolla
ecológica



300 gr de
coliflor ecológica



100 ml de
bebida
vegetal de
avena
ecológica



PARA EL RELLENO:

dos cucharaditas de sal ecológica (20gr)



1 cebolla ecológica



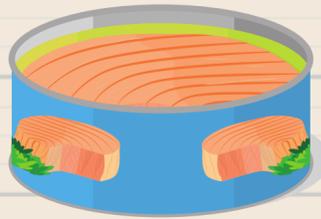
4 dientes de ajo ecológicos



50 gr de ajetes ecológicos



500 gr de espinacas



300 gr de repollo ecológico

2 latas de atún en aceite de oliva virgen extra



3 zanahorias ecológicas

300 gr de col lombarda ecológica



5 tomates ecológicos



1 ajo puerro ecológico



3 cucharadas de aceite de oliva ecológico (30gr)



PASOS:

Paso 1. Preparamos la masa de los fereixolos

En un bol batimos los huevos y vamos integrando la bebida vegetal, el agua y la ralladura del limón. Cuando estén bien mezclados los ingredientes añadimos la harina y la sal poco a poco y removemos con unas varillas hasta que todo esté bien integrado y dejamos reposar al menos media hora.

Paso 2. Es el turno de nuestro relleno

En primer lugar vamos a cocer durante 15 minutos las hojas de repollo, de lombarda y de espinas. Mientras tanto vamos a ir preparando el resto de verduras cortándolas en trocitos pequeños. Cuando estén listas, cortamos también las verduras ya cocidas.



Paso 3. Nos vamos a los fogones

Una vez tengamos todas las verduras listas, las añadimos a una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva. Primero la cebolla, el ajo puerro y el ajo, y dejamos que se pochen durante unos 5 minutos. Pasado este tiempo añadimos el resto de las verduras de nuestro relleno y dejamos que se cocinen a fuego medio bajo con la sartén tapada durante 15 minutos aproximadamente. En nuestro caso los tomates están congelados, por lo que los descongelamos en el microondas un poco y cuando estén blandos los añadimos.

Paso 4. Preparamos nuestra bechamel especial

Cogemos la coliflor y la limpiamos quitándoles el tallo y las hojas. Una vez lista la ponemos a cocer en una olla con una pizca de sal durante unos 15 minutos, pinchándola de vez en cuando con un tenedor para saber si esta blandita. Mientras esperamos, picamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con un chorrito de aceite.

Cuando tengamos todos los ingredientes listos, los añadimos en un vaso medidor junto con la bebida vegetal, y lo batimos hasta obtener una textura cremosa como la de la bechamel.



Paso 5. Es la hora de los fereixolos

Una vez reposó la masa, ponemos una sartén pequeña de unos 20 centímetros al fuego y la untamos con un poquito de aceite. Cuando este bien caliente añadimos con un cucharón pequeño la masa (tiene que cubrir toda la sartén pero una capa finita).

Dejamos que se cocine a fuego medio alto y cuando veamos que se van despegando los bordes le damos la vuelta con ayuda de una espátula, o si sois muy valientes dándole la vuelta en el aire como marca la tradición. Cuando veamos que están bien cuajados los retiramos para un plato. Vamos repitiendo el proceso hasta que no nos quede masa.

Paso 6. Montaje

El último paso consiste en montar nuestros canelones. Para ello solamente tenemos que coger un fereixolo extendido, echarle en una esquina una buena cucharada de nuestro relleno y enrollarlo. Una vez los tengamos todos listos, los colocamos en una bandeja, los cubrimos con nuestra bechamel y los llevamos al horno a 180° durante unos 10-15 minutos. Pasado el tiempo los sacamos del horno y ya están listos para disfrutar.



COMENTARIOS:

ADAPTACIONES:

Dieta vegana:

En este caso sustituiremos el atún por aquella proteína que prefiramos, ya sea soja texturizada, tofu... o incluso simplemente rellenarlos con las verduras ya que estarán riquísimos igualmente.

En el caso del huevo, utilizaremos un "huevo de lino", también para aquellas personas intolerantes o alérgicas que no puedan consumirlo.

Para ello necesitaremos:

- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 3 cucharada de agua

Estas cantidades equivalen a un huevo de gallina, pero como la receta requiere 4 las tendremos que utilizar 4 cucharadas de lino molidas por 12 de agua.

Dieta sin gluten:

En este caso sustituiremos la harina de trigo por una harina apta para personas celiacas o intolerantes al gluten y las cantidades para la masa de los fereixolos serían:

- 200 gr de harina de avena
- 300 ml de agua
- 50 ml de leche
- 1 cucharadita de sal

Dieta vegetariana:

En este caso solo tendríamos que sustituir el atún, igual que en el caso de la dieta vegana, por otra proteína de nuestra elección, como tofu, soja texturizada... o incluso rellenarlos solamente con las verduras.

Otras modificaciones posibles:

En el caso de padecer alguna intolerancia, alergia o enfermedad que no nos permita comer algunas de las verduras de esta receta, podemos sustituirlas por cualquier otra, siempre que sea de temporada y ecológica.

Si no se pudiese comer la coliflor, ingrediente principal de la bechamel, podemos hacerla de ajo puerro, y las cantidades serían:

- 2 puerros
- Media cebolla
- Una taza de leche

TIPS DE COCINA:

- La receta originaria lleva agua, huevos, ralladura de limón y harina de trigo, pero en algunas casas se utiliza también leche y suelen calcularse las cantidades "a ojo", echando primero los ingredientes húmedos y añadiéndole poco a poco la harina mientras removemos con energía con unas varillas.
- El punto exacto en el que sabemos que la masa está lista, es cuando conseguimos una consistencia más bien tirando a líquida, muy parecida a la de los famosos creps o tortitas.
- Suele dejarse reposar unas horas aunque también se puede utilizar en el momento.
- Algo que también es muy importante es tener una buena sartén que cumpla tres requisitos: que no se pegue, que sea fina y que no pese. Es muy común llegar a las casas de los abuelos y ver que tienen una única y exclusivamente guardada para esta función.
- Aquellas personas más atrevidas pueden darles la vuelta a los fereixolos de la forma tradicional (de ahí la importancia de que la sartén sea ligera) en el aire.
- Otro tip importante es tener un pocillo con un poco de aceite de oliva, pinchar un trozo de tocino de cerdo con un tenedor, remojarlo en el aceite y utilizarlo para untar nuestra sartén tal y como se hacía antiguamente, aunque nosotros utilizamos otros sustitutivo, una manzana cortada a la mitad y también podemos echar directamente un poquito de aceite y retirar los sobrante con un buen trozo de papel de cocina, ya que no nos interesa que queden los fereixolos grasientos.