

Aragó

Temps



30'

Refrigeració




1h

Racions



4

Al·lèrgens

 Cereals
amb gluten

Alternatives

 Sense gluten

Coques de l'ànima

El consum de coques de l'ànima està relacionat amb el 02 de novembre, el dia que es commemora "Els fidels Difunts"

Ingredients

- 400 g farina de blat blanc
- 100 ml oli d'oliva verge extra de sabor suau
- 100 ml anís (licor)
- 50 g sucre glas
- 400 g confitura de cabell d'àngel (carabassa)

La recepta tradicional aragonesa de les coques de l'ànima sol portar com a farcit una confitura de cabell d'àngel, però en algunes zones d'Espanya, "l'ànima", en comptes de ser cabell d'àngel, s'omplen de dolç de moniato.

Elaboració

1. Batre l'anís amb el sucre glaç. Afegiu-hi l'oli i bateu-ho fins a emulsionar.
2. Afegir la farina tamisada i pastar-ho fins a obtenir una massa. Estirar i refrigerar durant 1 hora.
3. Amb la massa freda, talleu amb l'ajuda d'un tallapastes, uns cercles d'uns 10-15 cm de diàmetre.
4. Omplir els discos de massa amb una cullerada generosa de cabell d'àngel, però cal tenir en compte que cal poder tancar-les com unes crestes.
5. Segellar bé les vores, pinçant amb una forquilla. Disposeu les coques en una safata de forn i enforneu-les a 190°C durant 15-20 minuts fins que es vegin daurades de forma uniforme.
6. Retira-ho del forn i deixa-ho refredar completament abans de servir les coques de l'ànima

Alternatives

Per a la versió sense gluten es pot substituir la farina de blat per una altra que no el contingui com la de quinoa, civada o fajol.

Es considera com "l'ànima" la polpa que s'obté de dos tipus de carabassa: la de cabell d'àngel o la carabassa normal, totes dues es cullen a la tardor