

BUNYOLS DE CARBASSA SENSE GLUTEN, SENSE LLET I SENSE OU



INGREDIENTS

- 300 g de carbassa
- 200 g de farina sense gluten
- 25 g de llevat fresc sense gluten
- 1 cullerada sobera de sucre
- ½ got d'aigua tèbia
- Ratlladura de llimona i taronja (opcional)
- Llavors d'anís o comí (opcional)
- Oli
- Sucre

ELABORACIÓ

1. Talleu la carbassa a trossos i coeu-los al forn (millor embolicats amb paper d'alumini) a 180°C durant 45-60 min.
2. Un cop freds, peleu-la i traieu les llavors. Peseu 250 g de polpa de carbassa cuita i neta.
3. Col·loqueu en un bol la polpa i treballeu-la amb les mans fins que quedi fina.
4. Desfeu el llevat amb l'aigua tèbia, afegiu-ho a la carbassa i barregeu-ho bé amb una cullera.
5. Afegiu la cullerada de sucre, la ratlladura de cítrics i les llavors d'anís.
6. Després, aneu tirant la farina a poc a poc mentre aneu pastant la barreja.
7. Barregeu-ho durant 10 minuts perquè la massa vagi agafant aire. La consistència ha de ser tova i humida.
8. Tapeu-la amb un drap i col·loqueu-la en un lloc temperat durant 2-3 hores fins que fermenti i augmenti el volum.
9. Poseu un cassó amb abundant oli a escalfar.
10. Amb l'ajuda de dues culleres de cafè mullades amb oli, aneu fent boles de pasta i fregiu-les a temperatura suau.
11. Quan estiguin daurades escorreu-los sobre paper absorbent.
12. Arrebosseu-los amb sucre.

NOTES:

