les receptes d'Alícia

COCA DE LLARDONS

INGREDIENTS

- 250 g de pasta de full
- 125 g de llardons
- 1 ou per pintar
- un bon grapat de pinyons
- sucre

ELABORACIÓ

1. Trinxar els llardons amb l'ajuda d'un morter o ganivet.
2. Escampar farina al damunt la taula de treball. Col·locar la pasta de full al damunt.
3. Escampar la meitat dels llardons al damunt de la pasta de full, doblegar la massa per la meitat cobrint els llardons. Amb l'ajuda d'un corró aplanar la pasta.
4. Repetir l'operació: escampar la resta dels llardons al damunt la massa, doblegar per la meitat i estirar la massa amb l'ajuda d'un corró fins que en resulti una massa fina.
5. Donar forma ovalada a la massa.
6. Col·locar la massa en una safata de forn amb un paper de forn a la superfície.
7. Pintar amb ou batut, escampar els pinyons i el sucre pel damunt.
8. Pre-escalfar el forn a 200ºC.
9. Col·locar la safata a la part baixa del forn i baixar la temperatura a 180ºC. Coure durant 15-20 minuts o fins que la coca sigui torrada.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE