

PASTÍS DE MONIATO AL MICROONES SENSE GLUTEN I SENSE LLET



INGREDIENTS *2 persones*

- 80 g de moniato
- 50 g de sucre
- 1 ou
- 40 g de farina sense gluten
- 5 g de llevat en pols sense gluten
- 25 g oli d'oliva

OBSERVACIONS

Aquesta recepta es pot fer amb qualsevol farina sense gluten.

Al posar el motlle al microones, millor posar-lo a un lateral del plat giratori i no al centre, d'aquesta manera la cocció és més homogènia.

Podeu decorar-lo al gust.

ELABORACIÓ

1. Peleu i ratlleu el moniato. Poseu el moniato ratllat en un recipient apte per microones (tipus motlle o similar) i afegiu el sucre.
2. Coeu-lo 2 minuts a màxima potència.
3. A part, mescleu l'ou batut, la farina sense gluten, el llevat i l'oli. Poseu la massa resultant al recipient on teniu el moniato cuit i barregeu bé fins que no quedin grumolls.
4. Ho coeu tot plegat 2 minuts més a màxima potència.
5. Espereu que es refredi per desemmotllar-lo.

NOTES:

