

Taller de cuina

BON PROFIT

EDICIÓ VEGANA

AMB PATRI ARANDA



PASTÍS DE CARLOTA



INGREDIENTS:

INGREDIENTS 'SECS'

- 320 grams de farina de blat
- 200 grams de sucre de canya o panela
- 1 pessic de sal
- 1/2 cullerada de bicarbonat sòdic
- 1/2 cullerada de rent en pols
- 1 culleradeta de panela en pols i 2 anous moscades

INGREDIENTS 'LÍQUIDS'

- 200 ml de beguda de soja (o una altra beguda vegetal)
- 25 ml de taronja escorreguda i també un poc de corfa de taronja ratllada
- 150 grams d'oli d'oliva o gira-sol verge extra
- 1 culleradeta d'essència de vainilla (o mitja de polpa de vainilla natural)
- 300 grams de carlota ratllada
- 100 grams d'anous trossejades

En estes receptes no es gasta cap ingredient d'origen animal o en què intervinga algun animal, com pot ser, per exemple, la mel, i es basa en aliments vegetals, com ara fruita, hortalisses, llegums, cereals, algues, fruita seca o llavors.

PREPARACIÓ:

- Es barregen els ingredients «secs» en un bol.
- A banda, en un altre bol mescllem els ingredients «líquids».
- Es mescla tot i s'emulsiona amb els ingredients secs. En acabant afegim una culleradeta de vinagre de poma.
- Es barreja tot i es posa en un motlle metàl·lic engreixat amb oli d'oliva o en paper vegetal de forn, o de silicona (en vidre tarda més a cuire), i ho fiquem al forn a 180 graus una hora.
- Una vegada passe l'hora s'ha de punxar amb un furgadents i comprovar que no isca humit o pastós, si és així, s'ha de deixar de cinc a deu minuts més.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



SERVAL
PRODIGI DEL VALÈNCIA

Taller de cuina

BON PROFIT

EDICIÓ VEGANA

AMB PATRI ARANDA



PASTÍS DE CARLOTA



INGREDIENTS:

INGREDIENTS PER A LA CAPA DE CARAT

- 100 grams d'anacard cru, a remulla com a mínim quatre hores
- 2 cullerades d'oli de coco (si fa fred, s'ha de fer líquid al bany de maria)
- 2 cullerades de xarop de pitera
- 50 ml de taronja escorreguda

En estes receptes no es gasta cap ingredient d'origen animal o en què intervinga algun animal, com pot ser, per exemple, la mel, i es basa en aliments vegetals, com ara fruita, hortalisses, llegums, cereals, algues, fruita seca o llavors.

PREPARACIÓ:

- Mentrestant, podem fer una capa de carat amb els ingredients necessaris.
- Ha de quedar cremós. Si fa falta, s'ha d'afegir una mica de l'aigua on hem tingut l'anacard a remulla.
- Una vegada temperat el pastís, es lleva del motle i se servix amb el carat per damunt.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



SERVAL
PRODIGI DEL VALÈNCIA