

la recepta dels panellets

Agnès Camatxo Buj

Curs 2023/24 Català L1 02ML1CAI



la cuina
tradicional
catalana



nyaaamm



CUINA CATALANA

som de dolç.



els ingredients

Llista d'ingredients per a la compra

Per a la massa:

- 200 grams de patata cuita
- 200 grams d'ametlla en pols
- 200 grams de sucre
- Una clara d'ou

Per a l'acabat esgroguit i brillant:

- Un rovell d'ou

Per als gustos:

- 50 grams de pinyons
- 50 grams de cacau en pols
- 80 grams de coco
- Etcètera

La patata o el moniato

La patata és un tubercle intrús en la recepta tradicional de panellets, d'origen àrab. S'utilitza per a donar consistència a la massa més fàcilment i fer més barat el seu preu.

L'ametlla

L'ametlla molta és la base inicial de la preparació. A Catalunya els fruits secs són un aliment bàsic. Es pot comprar directament farina d'ametlla o bé moldre les ametlles a casa.

El sucre

El sucre és el component per excel·lència dels dolços. Per a fer la recepta més saludable es pot substituir per fructosa procedent dels dàtils o de la compota de poma.

Els pinyons

Els pinyons són l'embolcall estrella dels panellets clàssics. Es tracten d'un aliment propi de la cuina catalana tan valorats econòmicament que el seu preu és desorbitat degut a sequeres i plagues.

Els festucs

Els festucs són procedents d'orient mitjà i abans es consideraven un privilegi. A nivell nutricional són molt calòrics i energètics. Són una proposta original per a donar un toc diferent als panellets de tota la vida.

El cacau

El cacau és un producte clau en qualsevol recepta dolça. Es pot utilitzar cacau en pols de la marca Valor (d'Alacant) o xocolata CREO (de Tortosa). A més d'integrar-lo a la massa, es pot fer servir xocolata desfeta per a decorar.

La fruita confitada

El codony

Les avellanes

Les nous

El coco

La castanya

i més opcions...



estris i aparells necessaris

Utensilis de cuina:

- Una escudella gran per a mesclar
- Unes escudelles més petites per a separar les masses i l'ou
- Una forquilla per a aixafar la patata
- Una làmina de paper de forn
- Una safata de forn
- Un recipient per a conservar els panellets

Aparells:

- Microones
- Forn



l'inici



1.Preparar la massa

En primer lloc s'ha de preparar la massa. L'inici de la recepta consisteix en coure la patata (bullida al foc o al microones) amb pell. Una vegada cuita, s'ha de pelar i xafar. Quan la tenim desfeta, li afegim el sucre i l'ametlla molta.

La quantitat depèn de quants panellets volem fer. Amb una patata mitjana, 200 grams d'ametlla, 200 grams de sucre i una clara d'ou podem fer uns vint panellets petitets.



el procés



2. Separar per gustos

Quan tenim la base de la massa llesta, la podem dividir segons els gustos que vulguem donar als panellets. En podem reservar una part directament per als pinyons, podem afegir coco a una altra porció i afegir cacau a una altra, per exemple.

Un cop llestes les masses, podem deixar-les reposar un dia (24 hores) a la nevera perquè s'integrin els gustos o posar-nos a fer la forma dels panellets directament.



els darrers detalls



3. Rebossar i pintar

El darrer pas consisteix en rebossar amb els fruits secs que donaran gust als panellets: pinyons sencers, festucs a trossets, ametlla picada, farcits de codonyat, amb cacau en pols i xocolata desfeta... Hi ha tantes possibilitats com imaginació!

Mentre rebossem els panellets podem preescalfar el forn a uns 200 graus.

Quan hem enllestit els panellets amb els fruits secs, passem a pintar-los amb el rovell de l'ou.



la cocció



4. Enfornar i esperar

Els panellets no necessiten gaire temps de cocció, amb uns 10 minuts sense ventilació ja estan llestos, tot i que tot depèn sempre del forn. És normal que surtin blanets, quan es refreden agafen consistència i per fi els podem tastar!



el tast



5. Conservar

Per a mantenir els panellets en bon estat fins a cinc dies, una bona opció serà posar-los en una caixa metàl·lica (de galetes de te, per exemple) o en una carmanyola a la nevera.



el record



consells de preparació

<http://www.atresquartsdequinze.net/panellets-2016/>





idees de presentació

[...]

Bon profit!

