

# Recetas con T. Espelta



## RECETAS CON HARINA DE ESCANDA

### PAN DE ESCANDA

Ingredientes:

2 kg harina semirrefinada de Escanda  
2 kg harina blanca de fuerza  
60 gr sal (15 gr por kg harina)  
60 gr. Levadura (15 gr. / kg harina)  
2 l. agua (+/- 1/2 litro agua / kg harina)  
+/- 1/2 kg masa madre de escanda (para la primera amasada se puede utilizar masa madre de trigo común)

Se mezclan todos los ingredientes y se amasa. La masa debe quedar elástica, más bien blanda que dura. Una vez amasada se envuelve en un paño hasta que duplique su tamaño, a continuación se divide como se desee y se da forma. Se tapa de nuevo y se coloca en un lugar en el que no haya corrientes ni cambios de temperatura, hasta que vuelva a duplicar su tamaño. Se deja cocer el tiempo que se necesite.

La misma receta sirve para hacer bollo de chorizo y bacón. Cuando se divide se le puede poner trozos de chorizo, bacón o morcilla y el resto igual.

### PASTAS DE TE

1 kg manteca.  
600 gr azúcar  
2 huevos  
800 gr escanda  
800 gr harina floja.

Se cuece ligeramente la manteca. Se le añaden el resto de los ingredientes y se mezcla bien todo. Se deja reposar la masa en la nevera unos 20 minutos. Se forman las pastas como se quiera y se meten al horno unos 15 minutos aproximadamente.

### PLUM CAKE

250 gr. manteca  
5 huevos  
250 gr. azúcar  
125 gr harina floja  
125 gr harina escanda  
11 gr levadura en polvo

Se pone un poco de agua en un cazo a calentar y se añade el azúcar, se pone a cocer a fuego lento. A continuación en un cazo se pone la mantequilla (tiene que estar blandita) y se añade el jarabe de azúcar. Se bate y emulsiona. Añadir la harina tamizada poco a poco sin batir y la levadura, se mezcla. Cuando vuelva a estar cremoso se van echando los huevos uno a uno, no se echa otro hasta que el anterior esté perfectamente integrado. Se vierte en un molde engrasado con manteca y un poco de harina para que no se pegue la masa. Meter al horno entre 180 /200 ° hasta que esté cocido.

### FRISUELOS O CREPPES

200 gr harina de escanda  
200 gr harina blanca  
8 huevos  
1 l. leche  
4 cucharadas de azúcar  
2 limones

En un recipiente se pone la leche, la harina, el azúcar, la raspadura de limón y los huevos batidos, se mezcla todo procurando que no queden grumos.

Se hacen en una sartén pequeña en la que se pondrá una cucharadita de aceite o mantequilla, para que quede untada, ya que esta pasta no se ha de freír.

### MAGDALENAS

250 gr mantequilla  
100 gr harina blanca  
150 gr harina de escanda  
200 gr azúcar  
3 huevos  
Ralladura de limón  
2 cucharaditas de royal

Se ponen en un recipiente los huevos, el azúcar y la ralladura de limón, se bate muy bien hasta que esté muy esponjoso, entonces se agrega la mantequilla desleída y fría, por último, la harina con el royal, mezclándolo despacio. Una vez mezclado se vierte en los moldes de magdalenas y al horno el tiempo que haga falta.

### LA HARINA DE ESCANDA

La harina de Escanda puede sustituir a la harina blanca en cualquier receta ya sea dulce o salada añadiendo a todas su exquisito sabor y sus excelentes cualidades: croquetas, salsa bechamel, empanadillas, rebozados, postres, etc

### ELABORACIONES

Elaboraciones: El T Espelta (Escanda Asturiana) se presta a todo tipo de elaboraciones, del mismo modo que con el trigo común, todo tipo de panes, bollos, bollos con chorizo, empanadas, bizcochos, galletas, copos, magdalenas, churros, casadiellas, pastas de te, y masa para pizzas. Su uso en hostelería y restauración es un factor a tener en cuenta debido a que cada vez se le da más importancia a los panes y se ofrecen ya en restaurantes de calidad diversos tipos de panecillos: integral, bagueta, chapata, etc.,