

RECEPTA DEL PA DE FRUITA I MEL

Ingredients

- 500 grs. de farina de força (jo vaig posar 100 grs. d'integral i 400 de blanca)
- 300 ml. d'aigua tèbia
- 2 cullerades soperes de mel
- 20 grs. de llevat fresc
- 1/2 culleradeta de sal
- La raspadura de mitja llimona i mitja taronja
- 350 grs. de fruites seques variades (llavors, orellanes, panses, nabius, figues, nous, avellanes...)



6 racions

Elaboració

Dissolem la mel i el llevat en l'aigua tèbia i deixem reposar aquest preparat esperant uns 10-15 minuts perquè formi escuma i creixi una mica.

Mentrestant, ajuntem la farina amb la sal i la raspadura dels cítrics.

Després, li avoquem el preparat del llevat i pastem fins que se'ns formi una massa compacta i enganxosa. (en aquest pas podem ajudar-nos de la panificadora, amassadora o el robot que tinguem costum).

Passem la massa al damunt d'una taula o el marbre que haurem enfarinat i la treballarem amb les mans uns 10 minuts, estirant i encongint, fins que ja no se'ns enganxi a les mans i estigui elàstica.

Llavors li podem incorporar la fruita seca i tornem a pastar una mica per distribuir bé les nous i la resta dels ingredients. Ens enfarinem les mans i aixafem la massa per formar un disc. Amb els dits, anem doblegant cap al centre la vora de la massa, estrenyent bé per segellar. Aconseguirem una esfera, a la qual li donem la volta perquè la part que hem tancat quedi cap avall. Arrodonim una mica la bola de massa, la posem en un recipient lleugerament untat d'oli i deixem la massa reposar un parell d'hores dins del forn apagat perquè doblegui el seu volum.

Quan hagi crescut la massa, la pressionem amb els punys fins que surti tot l'aire i torni a la seva grandària original. Li donem la forma desitjada al pa i ho posem en una safata de forn lleugerament greixada i enfarinada o folrada amb paper vegetal

Espolsem el pa amb farina per damunt (així no s'assecarà la superfície). Ho deixem reposar de nou una hora més fins que dupliqui la seva grandària. Podeu fer un sol pa gran o petites porcions.

Per fi a arribat el seu enfornar!!

Amb el forn preescalfat a 250 graus durant els primers 10 minuts. Després baixarem la temperatura a 180-200 graus durant per 25 o 30 minuts més, fins que el pa estigui ben daurat i soni buit en donar-li copets.

Una vegada fora del forn, cobrim el pa amb un drap de cuina de cotó mentre es refreda.

Galetes de civada

Ingredients

Civada / avena (flocs)	100 g
Farina	50 g
Sucre integral de canya (panela molida)	50 g
Llevat químic (tipus Royal)	1/2 culleradeta
Ou	1 u
Coco ratllat	3 cullerades
Xocolata trossejada / gotes	75 g
Sal	1 pessic
Aroma de vainilla	1 culleredeta
Mantega	100 g

*Aquestes **galetes de civada (avena)** les he tret del blog de la Mònica, [Ensucrat](#), que hi té moltes receptes boníssimes de galetes i altres cosetes dolces. Aquestes són de coco i xocolata però es poden fer centenars de variacions. A la recepta original hi posava sucre blanc, jo hi he posat sucre moreno de canya (panela molida) amb les mateixes proporcions. Són molt ràpides de fer, amb 30 minuts*

ja les tenia a la boca

Primer de tot prepara tots els ingredients (pesats i mesurats), així segur que no t'oblides res i aniràs molt més ràpid. Comença a escalfar el forn a uns 200°C.

Fon la mantega uns segons al microones.

Posa tots els ingredients, excepte la xocolata, en un bol i remena-ho fins que quedi tot ben integrat i la pasta sigui ben enganxifosa. Ara afegeix-hi els trossets de xocolata i torna-ho a remenar perquè no es quedi cap galeta sense xocolata!

Prepara una safata de forn amb paper sulfuritzat (paper de forn).

Amb les mans fes boletes de la mida que tu vulguis (jo les he fet bastant grosses i m'han sortit unes 15 galetes). Col·loca-les sobre el paper amb suficient espai entre elles (segurament hauràs de fer dues o tres fornades), i esclafa-les amb el palmell de la mà.

Posa-les al forn durant uns 15 min (si són grosses com les meves) o menys si són petites, amb opció ventilador per dalt i per baix a 180°C (o a 200°C si el teu forn no té ventilador). Han d'agafar un bonic color daurat.

Quan les treguis posa-les sobre una reixa perquè es refredin i una vegada freda dins d'un pot/capsa hermètica.

(*) Aquella gent que no li agradi el coco, que no es preocupi perquè no es nota gens (el meu xicot l'odia i li han agradat :P), i sinó també es pot fer sense o amb ametlla, etc.

CAFÈ IRLANDÉS

Ingredientes

- 80 ml de café cargado y caliente
- 40 ml de Whisky irlandés
- 40 ml de nata batida, o crema de leche (35% materia grasa)
- 15 g. de azúcar blanquilla o moreno
- Para decorar (opcional): pizca de canela molida, cacao en polvo, o bien un par de granos de café
- Cómo hacer un buen café irlandés, sí, un buen café irlandés, porque hay miles de recetas y no todas son las auténticas. En realidad es bastante sencilla, un buen café cargadito, whisky de calidad y crema de leche. Tal es así, que conozco amigos que no le entusiasma ni el café ni el whisky pero si el Irish coffee.
- El sabor de este cóctel es una gran y sabia combinación de ingredientes, por eso su fama mundial y de reciente creación, pero le pasa como al tiramisú, es una bebida inventada en 1942. En aquella época existían vuelos entre Irlanda (Port Foynes) y EEUU, los flying boats, vuelos de más de 18 horas. En uno de esos vuelos el chef Joe Sheridan, jefe de cocina del restaurante Port Foynes, se encontraba sirviendo café cuando se le ocurrió la idea del whisky para animar y calentar a aquellos

pasajeros hasta el gorro de tantas horas de trayecto y frío en el cuerpo. De ahí hasta nuestros días.

Una bebida muy fácil de preparar y muy famosa que no deja de tener muchas variantes y versiones, como el Café Buenavista o con la ya popular jarra con pie y asa. Aunque hoy os presentaré la versión más tradicional y aproximada a la del chef Joe Sheridan.

Preparación de los ingredientes base del café irlandés

1. Calentaremos agua con el simple propósito de verterla en las copas donde vamos a preparar el café. Dejamos que la copa o copas se calientes y empezamos con el café. Preparamos un café bien cargado, mejor si es un espresso, aunque sino tenemos este tipo de cafetera, se puede preparar una cafetera italiana cargando bien de café.
2. Echamos la medida del whisky Irlandés en un cazo con el azúcar y calentamos casi hasta que llegue a hervir. Removemos bien para integrar el azúcar en el whisky. Lo podemos flambear, si queremos bajar un poco el alcohol para que no salga un café tan fuerte, pero es optativo.
3. Preparamos una especie de crema batida o nata montada. Para ello montamos la nata o crema de leche (35% materia grasa), recuerda que la nata debe estar en la nevera unas horas antes de montarla para que esté bien fría. Usamos una batidora de varillas y comienza por la velocidad mínima.
4. Podemos añadir un poquito de azúcar para ayudar a montar (pero tampoco es necesario), es optativo. Debe quedar montada pero no en exceso, siempre sin formar picos, muy melosa y sin burbujas de aire visibles, queremos crema de leche casi como nata montada. Reservamos.

Montaje y presentación del café irlandés

1. Lo habitual en Irlanda es tomarlo en una copa alargada de cristal, así que si queremos mantener el espíritu del autentico Irish Coffee utilicemos este tipo de copas para prepararlo. Tiramos el agua de las copas que nos ha servido para calentar la copa y que no exista un choque térmico con

el cristal y nos enfríeme demasiado el café antes de llevarlo a la masa de nuestros invitados.

2. Vertemos primero el café bien cargado que hemos preparado. Vertemos el whisky irlandés que hemos calentado mezclado con el azúcar. Y con mucho cuidado y sobre una cucharilla dada la vuelta vertemos la nata montada sin que se mezcle con el café con el whisky, muy importante.