



Recetas con Stevia

Tortell sin Reyes

Apto para diabéticos

Ingredientes

- Masa 1: 10 g de levadura en polvo bio
75 g de agua filtrada
150 g de harina panificable bio
- Masa 2: 0,24 g GLYCOSTEVIA-R60 (1 cuch de moka rasa)
20 g de sal
150 g de agua filtrada
la ralladura de una mandarina
2 huevos
400 g de harina panificable bio
100 g de harina de *spelta* bio
50 g de mantequilla
- Relleno: 2 boniatos
Avellanas en polvo 150 g
Coco rallado 100 g
0,3 g de GLYCOSTEVIA-R60 (1 cucharadita de moka, sin colmar)
- Otros: Orejones de albaricoque, ciruelas pasas



a. Fermentación:

Permite la aparición del ácido láctico que desarrolla una compleja y agradable gama aromática y prolonga la vida del panificado

b. Prueba de elasticidad:

Con mucha suavidad ir tensando un trozo de masa con los dedos que va creando una telilla muy fina, translúcida, ese es el punto para seguir al siguiente paso.

c. Fermentación húmeda:

Introducir en el horno una olla con agua hirviendo y dejar el tortell 1 hora aprox., o hasta que haya doblado su volumen.

Preparación

Crema de boniatos (batata), avellanas y coco: Asar los boniatos al horno con piel hasta que estén cocidos, pelarlos y pulirlos. Añadir la avellana en polvo, el coco rallado y la GLYCOSTEVIA-R60 Triturar hasta lograr una pasta como la de un mazapán y reposarlo en frío.

Masa 1 (masa madre):

1. En un bol, deshacemos la levadura con la mano, mientras añadimos el agua. Batimos a mano.
2. Añadimos la harina.
3. Lo trabajamos hasta que obtenemos una masa homogénea.
4. Tapamos la masa con un trapo de cocina y la dejamos en un lugar tibio y sin corrientes de aire, a unos 22 °C durante 12 h. El horno, sin encender, puede ser un buen lugar^(a).

Masa 2:

1. En la mesa de trabajo o en la máquina de amasar ponemos la GLYCOSTEVIA-R60 y la sal, que se deshagan bien en el agua, la ralladura de mandarina, añadimos el huevo y la harina.
2. Trabajamos hasta que los ingredientes se amalgamen y añadimos la masa madre.
3. Amasamos hasta lograr una masa bien elástica^(b).
4. Añadimos la mantequilla (a temperatura ambiente), volvemos a amasar hasta integrar completamente la mantequilla en la masa.
5. Tapamos y dejamos reposar el conjunto 1 h, hasta que duplique su volumen.
6. Lo estiramos sobre el mármol haciendo un chorro, con la ayuda de un rodillo.
7. Colocamos la crema de boniato encima, enrollamos la masa sellando el relleno.
8. Pintamos el tortell con una mezcla de huevo y leche. Añadimos los orejones y las ciruelas pasas.
9. Ahora, lo dejaremos fermentar por tercera vez. Lo ideal es realizar una fermentación húmeda^(c).
10. Finalmente cocerlo a 230° durante unos 20 minutos. Utilice un horno de suela/pizzero a gas.

Dificultad: Alta

Autor: Ignacio Fontclara López

Receta publicada en rekutu.blogspot.com y reproducida con la autorización del autor.

Las informaciones y recomendaciones que se facilitan se basan en ensayos y datos que creemos dignos de confianza. Sin embargo, el usuario es el responsable de determinar la conformidad de la aplicación del producto a su propio uso y de cumplir la legislación aplicable.

Además, en ningún caso se propone ninguno de estos productos para diagnosticar, tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad.