



COQUETES AMB SÈRUM DE LLET I MÓRES

INGREDIENTS PER A 6 COMENSALS

- 480 g de pomes verdes
- 30 g de sucre moré
- 1 unitat de suc de llima
- 25 g de mantega
- 5 g de canella en pols
- Coquetes
- 350 ml de sèrum de llet
- 125 g de farina amb rent
- 25 g de farina de dacsa
- 40 g de sucre
- 125 g de móres xicotetes
- 15 g de mantega
- 10 g de oli d'oliva
- 5 g de bicarbonat
- 1 unitat de ou

LA PREPARACIÓ

- Pela les pomes i talla-les en daus. Col.loca-les en un casset juntament amb el sucre, la canella, el suc de llima i una cullerada d'aigua.
- Porta-les a ebullició i cou-les durant 20 minuts a foc suau. Pica-les amb una forqueta, afig-hi la mantega i cuina-les destapades, fins que s'espessisquen. Retira el casset del foc i deixa'l refredar.
- Col.loca la farina i el bicarbonat en un bol, afig-hi la farina de dacsa i el



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 38.6 g	Grases 9 g
Kcal 261	Proteïnes 4.3 g

sucre. Posa l'ou, el sèrum de llet i la mantega fosa en un segon bol i bat-ho fins que es mesclen. Afig-hi els altres ingredients sense deixar de remenar. Agrega les móres en la massa.

- Calfa una paella antiadherent. Distribuïx-hi una culleradeta xicoteta d'oli i aboca-hi un poc de massa per a formar una coqueta menuda. Pega-li la volta i frig-la fins que estiga feta. Col•loca-la en un plat i conserva-la.
- Servix les coquetes tèbies, recobertes del puré de pomes.