



General | | Actualitzat el 21/06/2022 a les 09:08

Recepta: la coca de Sant Joan saludable de l'Ada Parellada

És senzilla de fer i pots cuinar-la amb els teus fills

[inicicentrareport]Per **Sant Joan** no pot faltar la tradicional coca. Avui, la prestigiosa xef **Ada Parellada** ens apropa la seva recepta per gaudir de la revetlla amb un bon postres. Una coca saludable i senzilla de fer, que podreu cuinar en família.

Aquí tens els ingredients que necessites:

Per la coca:

[GotaVerdaPle] 350g de farina integral
[GotaVerdaPle] 150g de farina de força
[GotaVerdaPle] 200g de llet
[GotaVerdaPle] 50g de sucre moré
[GotaVerdaPle] 1 ou
[GotaVerdaPle] 50g de llevat fresc
[GotaVerdaPle] 120g de mantega
[GotaVerdaPle] 100g pinyons
[GotaVerdaPle] 20g de sucre moré per decorar
[GotaVerdaPle] Canyella (opcional)
[GotaVerdaPle] Ratlladura de taronja (opcional)
[GotaVerdaPle] Ratlladura de llimona (opcional)
[intext1]

Per la crema pastissera de plàtan i ametlla:

[GotaVerdaPle] 500ml de llet (també es pot fer amb llet vegetal)
[GotaVerdaPle] 1 ou
[GotaVerdaPle] 3 rovells
[GotaVerdaPle] 50g de sucre
[GotaVerdaPle] 40g de midó de blat de moro
[GotaVerdaPle] 70g de mantega
[GotaVerdaPle] 130g d'ametlla molta
[GotaVerdaPle] 1 plàtan madur
[GotaVerdaPle] Suc de mitja llimona
[intext2]

I ara el pas a pas:

Comencem fent la crema de **plàtan i ametlla**. En un bol barregem un ou i 3 rovells amb el sucre i el midó de blat de moro. Triturem un plàtan amb el suc de mitja llimona i ho afegim a la mescla.

Escalfem la llet i quan estigui bullint l'afegim a la barreja, fora del foc, sense parar de batre. Ara ho tornem a posar al foc i ho coem fins que sigui espès. Ho tornem a treure del foc i hi afegim la mantega i la farina d'ametlla. Ho posem en una **màniga pastissera** i deixem refredar a la nevera.

Continuarem fent el brioix. Barregem les farines, la llet, el sucre i l'ou. Un cop tinguem una massa homogènia hi afegirem la mantega freda tallada a daus i **amassem fins a que quedi una massa elàstica** que no se'ns enganxi gens. Poseu-vos la ràdio i tingueu molta paciència, és un procés llarg. No us desespereu!



Deixeu reposar la massa 15 minuts tapada. Un cop hagi passat aquest temps podeu separar la massa en dues meitats, l'estirem i la pintem amb ou batut. Farem unes línies de crema fent una reixa. La deixem fermentar una hora.

Posem els pinyons en un bol amb aigua perquè s'hidratin i no se'ns cremin al forn. Abans de posar-la a coure li afegirem sucre i els pinyons escorreguts. **Coem a 200°C durant 15 minuts.** És molt important posar el brioix al forn quan aquest estigui ben calent per tal que no se'ns abaixi. [ficentrareport]