

Feu una taula de formatges aquestes festes? Puja el nivell amb aquestes galetes casolanes saludables



Les taules de formatge s'han convertit en un element bàsic per a les celebracions i, tenint en compte com de sorprenents pots fer-les, no és una gran sorpresa. (Per cert, aquí tenim tots els consells que necessiteu per fer – ne una d'increïble .) Les galetes saludables i delicioses són essencials a qualsevol tauler, juntament amb els formatges , fruites, verdures i untades saludables que inclogueu.

Tot i que hi ha moltes opcions delicioses comprades a la botiga, fer-ne algunes des de zero és una manera divertida d'amenitzar el vostre taulell. Aquesta recepta, de Bill Schindler, Ph.D., utilitza un entrant de massa mare (que

trobaràs a la web com fer), farina de blat integral i una mica de sal marina escamosa per fer un berenar cruixent que és perfecte a qualsevol taula d'aperitiu.

Aquestes galetes són una excel·lent manera de transformar les restes de pa en un aliment nutritiu amb una llarga vida útil. Semblen i tenen gust de "Crackers" saludables i són un complement perfecte per al formatge o com a berenar.

Crackers de mantega

Surten unes 200 galetes

Temps: 30 minuts (preparació), 12 hores (fermentació)

Ingredients:

- 2 tasses de cultiu de massa mare
- $1\frac{1}{3}$ tasses de farina de blat integral
- $1\frac{1}{2}$ culleradetes de sal marina
- $\frac{1}{3}$ tassa de mantega sense sal, a temperatura ambient, i una mica més fosa, per passar el pinzell
- Sal Maldon

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Combina la massa mare, la farina integral, la sal i la mantega a temperatura al bol d'una batedora de peu equipada amb el ganxo de massa i barreja a velocitat 1 fins que s'incorporin completament tots els ingredients. O, si ho barregeu a mà, remeneu amb una cullera de fusta per combinar els ingredients fins que es faci massa difícil de mesclar. Aboqueu la massa sobre una superfície de treball neta i amasseu fins que s'incorporin completament tots els ingredients.

PAS 2: Transferiu la massa a un recipient hermètic o

emboliqueu-la amb paper de plàstic i refrigereu-la entre 6 i 12 hores perquè fermenti lentament.

PAS 3: Preescalfeu el forn a 175 °. Folreu diverses safates de forn amb paper de forn. Enrotlleu la massa en làmines fines (aproximadament 3 cm de gruix) amb un corró. Transferiu amb cura les làmines de massa a les làmines de forn preparades, tal·leu-les en quadrats de 4 cm, pinteu la part superior amb mantega fosa i ruixeu-les amb sal Maldon. Coure al forn de 20 a 25 minuts, fins que estigui cruixent i lleugerament daurat.

PAS 4: Traspassar a una reixeta per refredar. Quan estigui completament refredat, emmagatzemeu-lo en un recipient hermètic a temperatura ambient, fins a diverses setmanes.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

