



SOPAPILLAS CON SEMI DI ZUCCA E NUTELLA®

Torte | VEGETARIANO | COLAZIONE | BRUNCH | EVENTI SPECIALI | RINFRESCHI

👩🍳👨🍳👩🍳 | 40 minutes 🕒 | 🍳🍳🍳

Dosi per: 16 porzioni

Porzione: 1 sopapilla

INGREDIENTI

- 16 sopapillas
- 3 banane verdi di dimensioni medie
- 3 cucchiaini e $\frac{1}{8}$ di olio di canola
- 85 g di semi di zucca
- 170 g di Nutella®

INGREDIENTI PER LE SOPAPILLAS

- 420 g di farina di mais
- 60 g di farina multiuso
- 2 cucchiaini di bicarbonato

- 1 cucchiaino di sale kosher
- 60 ml di olio vegetale
- 530 ml di acqua

PREPARAZIONE

Cuoci i semi di zucca in forno a 180 °C finché non saranno leggermente tostati: non cuocerli troppo!

Al momento di servire il dolce, friggi le sopapillas in una padella profonda a 180 °C, per 4-7 minuti, finché non galleggiano.

Metti le sopapillas su un tovagliolo di carta per assorbire l'olio in eccesso e mantienile al caldo finché non le servi.

Metti 50 g di purea di banane verdi su ciascuna sopapilla. Completa con una decorazione di Nutella® e con i semi di zucca.

PREPARAZIONE DELLE SOPAPILLAS

In una terrina, mescola bene le due farine, il bicarbonato e il sale. Versa uniformemente l'olio sugli ingredienti secchi e mescola bene finché l'impasto non somiglierà a palline grandi più o meno come piselli. Aggiungi l'acqua e mescola con cura con un cucchiaino di legno, per amalgamare. Stacca l'impasto dal cucchiaino e lavoralo brevemente con le mani, finché non diventa un'unica palla liscia (circa 2 minuti). Copri la terrina con pellicola per alimenti e lasciala riposare per 15 minuti.

Dividi l'impasto in 16 palline. Schiaccia ciascuna pallina fino a ottenere dischetti dal diametro di circa 10 cm e dallo spessore di circa 6 mm. Con la punta delle dita, modella un piccolo rialzo lungo il bordo di ciascun dischetto. Posiziona i dischetti su una teglia rivestita con carta da forno e coprili con un panno da cucina.

Riscalda due dita d'olio in una pentola, fino a circa 176 °C. Friggi le sopapilla a gruppi girandole una volta, finché non diventano ben dorate e appena