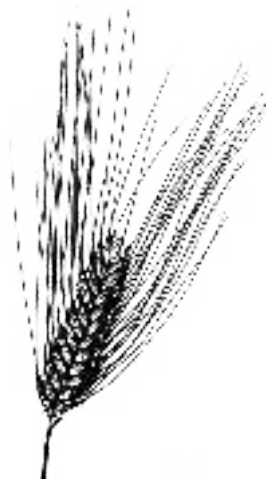




Menja't
la pisana



RECEPTES DE PISANA



Índex

LA PISANA.....	3
L'HOME I ELS CEREALS.....	3
SOBIRANIA ALIMENTÀRIA.....	4
DIETA SANA I LOCAL.....	5
CREATIVITAT A LA CUINA.....	5
RECEPTES.....	7
«PAELLA» DE PISANA.....	8
PAELLA DE PISANA AMB CARN I MARISC.....	10
«FARROTTO».....	12
PISANA «A LA CUBANA».....	14
SOPA DE PISANA.....	15
POTATGE DE PISANA.....	17
AMANIDA DE PISANA.....	19
PIZZA DE PISANA.....	21
PA.....	23
PISANA AMB LLET.....	24
GALETES DE MANTEGA.....	25
PA DE PESSIC AMB FARINA DE PISANA I D'AMETLLA.....	26



farro

LA PISANA

La pisana és el nom popular emprat per múltiples persones grans de la comarca de l'Anoia per referir-se a un dels cereals que tradicionalment es cultivava a la zona. El mot va ser recopilat àmpliament en el transcurs de més de 40 entrevistes etnobotàniques realitzades des de l'any 2014 a la comarca de l'Anoia. Fa sempre referència a un cereal o «blat» de tija molt alta, espiga també llarga, amb molta aresta i que creixia bé en sòls pobres. Al segar l'amuntegaven en altes garberes que devien fer molta impressió. A més alguns dels informants també recorden com cuinaven habitualment el «gra pelat», i que per pelar-lo si no el podien dur a algun molí on hi hagués una màquina havien de fer-ho manualment, bo i posant-lo en remull i fregant-lo en un garbell amb una pedra. El pa que feien a partir de la seva farina també era ben valorat.

En recerques bibliogràfiques posteriors hem observat que aquest nom pot fer referència a diferents varietats de cereal, ja que com passa amb totes les altres varietats agrícoles tradicionals els noms sovint muten molt fàcilment entre diferents localitats. Hi ha cops que el mateix nom fa referència a varietats semblants, però en realitat, diferents; i hi ha cops que s'anomena de manera diferent allò que en essència és el mateix. En el cas dels cereals la confusió podia ser encara més complexa ja que a vegades en un mateix camp es sembraven conjuntament llavors de diferents varietats. En la base de dades del CRF de l'INIA apareixen diferents varietats de pisana procedents de Catalunya com són la «pisana cañihueca», la «pisana vermella» i la «pisana de vilanova» que fan referència a varietats de blats durs similars al forment (*Triticum turgidum* var *turgidum*) i les quals hem sol·licitat mostres al banc de llavors per tal de conèixer-los una mica millor i poder-los mostrar als informants de la comarca per tal que procedeixin a la seva identificació, o no, com a pisana.

Ara per ara la varietat que tenim entre mans pertany a l'espècie *Triticum diccicum* a la que s'ha anomenat pisana, escanya, espelta bessona, póvia (CAST), farro (IT) o emmer (EN).

Actualment encara es cultiva en algunes parts de l'Europa meridional, principalment a Itàlia, però també en altres racons com a Astúries, i també es cultiva a països com el Marroc i Etiòpia.

L'HOME I ELS CEREALS

Els éssers humans som de naturalesa omnívora però tenim un organisme exigent que requereix molta energia. Els grans o les llavors són fases vegetals que concentren molta energia especialment en forma de midó, un tipus de sucre complex que no és dolç. Ja des de la prehistòria els humans recol·lectaven grans de cereals silvestres i els guardaven i processaven per fer-ne farina. Més endavant en determinades zones on les estepes i els cereals silvestres eren molt habituals, com a l'Orient Mitjà, les persones van començar a cultivar-los i a esdevenir sedentàries. A partir de llavors es van domesticar diferents espècies de cereals: la pisana,

l'espelta, el blat, l'ordi, el sègol, la civada, l'arròs... fins al punt que en l'actualitat s'estima que els cereals aporten el 45% de les calories alimentàries de la humanitat (segons la FAO/STAT).



Restes arqueològiques de pisana

La revolució agrícola de les darreres dècades ha fomentat els cereals amb una major productivitat en detriment de l'àmplia variabilitat de sabors, textures i composicions nutricionals característiques de les varietats cultivades tradicionalment. També s'han homogeneïtzat les característiques de cultiu: demanda d'adob, resistència a malalties, resistència a la sequera, competència amb les «males herbes», etcètera...

La pisana salvatge procedeix del Creixent Fèrtil on ja s'utilitzava fa 17.000 anys. Va ser un dels primers cereals cultivats i domesticats, la qual cosa vol dir que s'ha cultivat durant més de 7000 anys a la conca del mediterrani (a Mesopotàmia, Pèrsia, l'Antic Egipte, Grècia, Roma, etcètera). El seu cultiu s'ha mantingut a Europa i a Catalunya durant segles trobant-la en jaciments íbers, romans i a l'edat mitjana, i essent cultivada, en major o menor freqüència, fins que es va començar a intensificar l'agricultura («revolució verda»).

SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

Heu sentit a parlar mai de la sobirania alimentària? És la capacitat d'un territori de produir els seus propis aliments. És una capacitat interessant doncs et permet prescindir dels aliments produïts centenars o milers de quilòmetres enllà i la contaminació que comporta. També contribueix al consum de productes més frescos i de temporada, i a més permet traçar més fàcilment l'origen dels aliments i les condicions sota les quals es produeixen, tant dels treballadors com les relatives al medi ambient i a la salut dels consumidors. Promou l'economia local, enforteix als petits agricultors i fa que els territoris siguin més independents de decisions polítiques i frontereres.

Durant segles el sistema agroalimentari es basava en l'agricultura de subsistència, en els petits agricultors que conformaven el gruix de la població. A partir dels anys 70 la societat va començar a perdre de manera important aquesta relació amb el camp i a dia d'avui depenem excessivament d'aliments produïts a molts quilòmetres de distància de l'indret on són consumits.



Cátedra de Soberanía Alimentaria
de la Universidad Nacional de La
Plata

Actualment són comunes situacions d'allò més paradoxals, perquè a les grans superfícies s'importen d'altres països no només aquells aliments que tan sols es poden produir en àrees

tropicals (per exemple els advocats, el cafè i la xocolata), sinó que massa sovint també provenen de la importació d'aliments que es poden produir, i de fet es produeixen a les nostres contrades. Per exemple som un país cerealista, es cultiva molt blat i ordi, però paradoxalment una gran part de cereal es dedica a fer pinso per porcs, la qual és una indústria majoritàriament d'exportació, fins al punt que ens en fan falta i hem d'importar els cereals que necessitem per a la nostra pròpia alimentació, per fer el pa.

DIETA SANA I LOCAL

La dieta moderna és espectacular, cosmopolita, acolorida, brillant i plena de savoritzants. Però no necessàriament sana. Molts professionals de la salut consideren que està desequilibrada pel que fa als sucres refinats, als greixos i la carn. Els dolços (sucres ràpids de digerir) i els greixos són meravellosos, i molt energètics, per això els encanten als nostres sentits, perquè a la natura són bens escassos i molt valorats. Però la facilitat amb la que actualment arriben a les nostres cuines, sobretot en forma d'aliments altament processats, està creant problemes, per exemple d'obesitat, i de totes les dolències associades que comporta.

Per altra banda una dieta rica en carn no només és excessiva pel que fa a les proteïnes, sinó que és poc sostenible en termes ambientals, ja que el cost ambiental de produir aliments animals és sempre, per força, molt més elevat que el de produir la mateixa quantitat d'aliments vegetals.

Segons un estudi d'àmbit català realitzat l'any 2014 seria possible cultivar el 98% dels aliments que es consumeixen a Catalunya (inclosa l'àrea metropolitana de Barcelona) al mateix territori. La solució però hauria de passar per un canvi generalitzat de dieta cap a productes molt més sostenibles i de temporada, i cap a una recuperació dels llegums locals (cigrans, llenties, mongetes, guixes, pèsols, ...) en detriment d'un consum excessiu de carn. I la pisana podria contribuir també a aquesta dieta sana i local com a una important font de carbohidrats enriquits naturalment amb proteïna, fibra i vitamines.

CREATIVITAT A LA CUINA

Adaptar la dieta a les diferents estacions és un joc marcat pel ritme de la natura. Actualment és possible anar al supermercat i comprar els mateixos articles cada setmana de l'any gràcies als aliments provinents de la importació, però no fer-ho i seguir una alimentació més natural i de temporada vol dir també que caldrà ser creatiu a la cuina i adaptar les receptes al que hi hagi a cada moment. Hi jugues?

CARACTERÍSTIQUES NUTRICIONALS I DE COCCIÓ DE LA PISANA: CONSELLS GENERALS DE CUINA

La pisana pelada es pot cuinar directament com un arròs integral. Aquella que prové d'Itàlia sota

el nom de farro sovint està «perlada», és a dir, li graten la pell mecànicament per a accelerar la cocció. La pisana que proporcionem és integral, el gra sencer, ja que per manca de tradició al territori no hem trobat la maquinària per fer-ho. Així que té una cocció llarga (45 minuts) tot i que és més ràpida de cuinar que, per exemple, l'espelta, el blat o l'ordi.

Tanmateix, hi ha procediments per cuinar els cereals més ràpid.

- Deixar-la en remull per estovar-la. Si és a dins la nevera la pots tenir en remull fins a 48 hores, i com més s'hi hagi estat més ràpidament es cuinarà. També val la pena posar-la en remull encara que només siguin 3 o 4 hores. Per evitar perdre l'aroma es pot cuinar amb l'aigua del remull. És preferible haver-la rentat abans per eliminar les restes de segó.
- Utilitzar una olla a pressió, procediment amb el qual el temps de cocció es redueix en uns 15 minuts (25-30 minuts de cocció).

Cocció base de la pisana:

- Afegir dos gots d'aigua per cada got de pisana
- Quan arrenqui el bull afegiu-hi una mica de sal marina i tapeu-la.
- Deixeu el foc al mínim perquè es cuini durant el temps indicat.
- Els grans es poden torrar prèviament a la pella, a foc suau, per facilitar la digestió del midó.

Si el gra no queda prou cuit tindrà una textura «xiclosa». Hi ha gent a qui li agrada aquesta consistència al «dente» i es fa servir per exemple barrejat en amanides. Tanmateix per aconseguir digerir-lo i assimilar-lo adequadament cal que la pisana s'obri durant la cocció per que els enzims puguin entrar i treballar en el seu interior. Per això també és important mastegar-la adequadament.

És un gra allargat i fosc. Ens pot recordar a l'espelta, però tot i ser cosines són espècies amb una dotació cromosòmica diferent. També tenen les distingeixen les seves característiques nutricionals, així com duresa del gra, ja que l'espelta i el blat són més durs que la pisana. La pisana és valorada pel seu aroma i gust excel·lents. La quantitat de gluten varia segons la varietat, i a vegades pot ser força alta tot i que habitualment és inferior a la dels blats moderns i sembla que no provoca dificultats digestives a la gent amb sensibilitat al gluten (tanmateix, és necessari desenvolupar estudis científics en l'àmbit nutricional per tenir un major coneixement de la pisana en aquest sentit.) Tot i així, té altres proteïnes que fan que el contingut total de proteïna sigui superior al del blat. També és rica en fibra, magnesi i vitamines. La pisana és un dels cereals amb més antioxidants (pels fenòlics i flavonoides) i major concentració d'àcid fític. I és també un dels cereals que evolutivament estem més acostumats a consumir a la regió mediterrània, ja que es té el constància del seu cultiu i consum des dels temps dels Ibers.

RECEPTES



«PAELLA» DE PISANA



Paella de pisana amb verdures varies

Ingredients:

pisana integral 300g

alls 2 o 3

ceba 1

pebrot verd, vermell, taronja... 2 o 3

mongeta tendra 100g

pastanaga 1 o 2

verdurettes al gust (pèsols, faves, estirabecs, bròquil,...)

tomàquet 1 o 2 (Si són xerris, un grapat)

brou vegetal 1 l

sal i pebre

oli d'oliva extra-verge

uns brins de safrà

Elaboració:

Cuinem la pisana i la escorrem.

Trinxem l'all i la ceba molt finament..

Trossegem les verdures a la mida que més ens agradi.

Ratllem el tomàquet. Si són xerris els partim a meitats.

En una paella posem dos o tres culleres d'oli i l'escalfem. Sofregim l'all i la ceba.

Quan comencin a prendre color afegim les verduretes trossejades i les remenem per què s'ofeguin bé. Posem el safrà. Incorporem el tomàquet i deixem que es faci.

Afegim la pisana i l'hi donem unes voltes durant 2 o 3 minuts. Salpebrem.

Aboquem el brou i el deixem bullir 25 – 40 min (depenent de la tendresa de la pisana) fins que el gra sigui tou.

Deixem reposar 5 minuts i servim.

***Una bona idea és tenir cuinada
suficient pisana per poder elaborar
diferents receptes***

PAELLA DE PISANA AMB CARN I MARISC



Paella de pisana amb carn i marisc

Ingredients:

pisana integral 300 g

pollastre desossat i trossejat 100 g

costella de porc 100 g

musclos 150 g

gambes 150 g

brou de peix o de pollastre (el doble que de pisana)

alls

pebrot verd i vermell

mongeta tendra 100 g

tomàquet 1

sal i pebre

safrà

oli d'oliva verge

Elaboració:

En primer lloc cal haver cuinat la pisana tal com s'ha indicat prèviament i escórrer-la bé.

A una paella sofregim les gambes amb una mica d'oli i les reservem.

Obrim els musclos amb una cassola al vapor i els reservem.

A la paella i amb el mateix oli de les gambes (i una mica més) fregim la carn fins que estigui daurada. Incorporem l'all trinxat i el pebrot tallat menut. Quan s'hagi sofregit hi posem les mongetes i les ofeguem. Salpebrem, afegim el tomàquet ratllat i el safrà.

Aboquem el gra precuit i eixut i el remenem perquè es torri una mica. Posem el brou i deixem bullir uns 15 minuts i aleshores afegim el guarniment de gambes i musclos. Continuem la cocció uns 5 minuts fins que s'absorbeixi tot el brou.

Deixem reposar cobert i servim.

El fet que es tracti de pisana integral i que hi hagi una precocció fa que la paella no quedi aglutinada

«FARROTTO»



Recepte «farrotto» o risotto de pisana i verdure

Ingredients:

pisana integral 300 g
pastanaga 1
albergínia 1
carbassó 1
pebrot vermell 1
ceba 1
brou vegetal (el doble que de pisana)
vi blanc sec una copa
formatge ratllat
oli d'oliva verge
julivert
sal i pebre

Elaboració:

En primer lloc cal haver precuinat la pisana.

Trinxem la cebra molt menuda. Piquem les verdures per separat.

Escalfem l'oli i fregim, a foc fluix, la cebra. Afegim el pebrot. Una vegada s'hagi estovat, afegim la pastanaga, el carbassó i l'albergínia. Ho sofregim tot uns minuts. Posem la sal i el pebre al gust.

Mentrestant escalfem el brou.

Incorporem al sofregit la pisana ben escorreguda. Removem fins que la pisana es torri una mica i llavors posem el vi. Regirem fins que s'evapori l'alcohol i comencem a afegir el brou, un cullerot i removem fins que quedi incorporat. Repetim fins que s'acabi el brou.

Per acabar afegim el formatge ratllat integrant-lo bé i fem el mateix amb el julivert.

Servim immediatament.

PISANA «A LA CUBANA»



«Pisana» a la cubana

Ingredients:

- pisana integral 400 g
- ous 4
- tomàquet fregit casolà (al gust)
- sal i pebre

Elaboració:

Per condimentar la pisana a l'hora de coure-la es pot fer servir un brou vegetal o posar a l'aigua una fulla de llorer, un dent d'all i sal i pebre.

Una vegada ben cuit ho escorrem bé i retirem l'all i el llorer.

Fregim els ous i muntem el plat.

Es pot acompanyar també amb plàtan fregit

SOPA DE PISANA**Sopa de pisana*****Ingredients:***

pisana integral 150 g

ceba 1

pastanaga 1

àpid 1 branca

porro 1

mongetes 100 g

patata 1 o 2

pernil o bacó (opcional) 50 g

oli d'oliva verge

sal i pebre

Elaboració:

Fer un caldo o un brou amb pisana és una de les millors opcions per cuinar-la. Queda exquisida i la recepta es pot ajustar a una gran diversitat d'ingredients.

Posem en remull un mínim de 24 hores amb abundant aigua freda. Escorrem i rentem sota l'aixeta.

Trinxem les verdures. Ho posem tot a una olla. Abans de bullir-ho podem sofregir el porro i la ceba una estona amb oli per millorar el gust. També es pot remenar la pisana amb el sofregit duran 2-3 minuts.

S'afegeix l'aigua o brou en abundància. Bullim fins que la pisana quedi oberta com una crispeta i completament tova. En la darrera fase de cocció podem afegir part dels vegetals per tal que no es cuinin en excés.

Es pot realitzar amb les verdures esmentades als ingredients però també n'hi ha moltes altres que hi funcionen bé com el tomàquet rallat, el pebrot, la carbassa, els bolets...

Un condiment en base a pebre vermell picant i cúrcuma també és interessant. I com en el cas de tantes altres sopes la opció de dissoldre-hi una bona cullerada de «miso» sempre és bona.



POTATGE DE PISANA



Potatge de pisana

Ingredients:

pisana integral 200 g

ceba 1

porro 1

alls

carbassó 1

pastanaga 1

mongetes tendres 100 g

api (una mica)

bleda o espinacs (al gust)

tomàquet 1

brou vegetal 1 / 1,5 l

sal i pebre

espècies (comí, pebre vermell...) al gust

julivert

oli d'oliva verge

Elaboració:

En primer lloc cal haver posat la pisana en remull entre 24 i 48 hores a la nevera.

Preparem les verdures (carbassó, pastanaga, mongetes, àpid, bleda o espinacs) trinxant-les a la mida desitjada. Reservem.

Piquem menut la ceba, l'all i el porro. Reservem.

A una olla express escalfem el brou, posem la pisana escorreguda i tanquem. Cuinem entre 25 i 30 minuts.

Mentrestant en una paella sofregim la ceba, l'all i el porro. Quan s'hagin fet incorporem el tomàquet ratllat i el deixem fer.

Quan es pugui obrir l'olla, hi aboquem les verdures i el sofregit. Salpebrem. Afegim les espècies.

Deixem bullir fins que s'estovin les verdures entre 10 i 20 minuts. Posem el julivert picat.

Servim.

Si has oblidat posar la pisana en remull el dia d'abans, escalfa aigua fins a ebullició i deixa dins la pisana un parell d'hores. Després pots coure-la a l'olla exprés vint-i-cinc minuts

AMANIDA DE PISANA



Amanida amb pisana

Ingredients:

pisana integral 250 g

pastanaga 3 o 4

tomàquet gran 1

ceba vermella 1

enciam 1

bròquil 150 g

oli d'oliva verge

vinagre

sal i pebre

Elaboració:

Deixem en remull la pisana un mínim de 24 h en abundant aigua a la nevera. Escorrem i rentem la pisana.

Cuinem a l'olla express uns 25 minuts.

Tallem el bròquil en branquetes petites i el cuinem al vapor.

Trencarem l'ebullició afegint aigua freda dins l'olla. Escorrim bé i ho posem en un bol gran.

Piquem el tomàquet, la ceba, la pastanaga, i l'enciam i ho incorporem al bol de la pisana. Afegim el bròquil. Fem una vinagreta per amanir-la i salpebrem.

Barregem bé perquè s'integrin tots els sabors i ja podem servir.

Els ingredients de l'amanida poden variar segons el gust personal i la temporada de mercat

PIZZA DE PISANA**Pizza de pisana*****Ingredients:***

Per a la massa:

farina de pisana 300g

aigua

oli d'oliva extra-verge

sal i pebre

Pel farciment:

salsa de tomàquet

tomàquet a rodanxes al gust

carbassó a rodanxes fines al gust

albergínies a rodanxes fines al gust

formatge ratllat al gust

Elaboració:

Barregem la farina amb la sal dins un bol i hi afegim l'aigua i la sal. Remenem i amassem fins que la massa sigui homogènia i si hi hem posat llevat la deixem reposar una estona.

Tornem a amassar i amb l'ajuda d'un polsim de farina per a que no s'enganxi a les eines ni a la superfície estenem la massa de manera circular. La posem en una safata de forn, amb farina i paper de forn per a que no s'enganxi.

Vestim la pizza amb una capa de salsa de tomàquet (si pot ser casolana i amb alfàbrega millor.

Posem una capa de rodanxes de carbassó, albergínia, tomàquet i ceba.

Afegim formatge (rallat o a bocins)

I enforem uns 15-20 minuts a 180°C (per sota i els darrers moments també per sobre per a gratinar el formatge si així es desitja).

Els ingredients de la pizza poden variar segons el gust personal i la temporada de mercat

PA



Pa de pisana

Ingredients:

farina de pisana integral ecològica 500g

llevat natural de pisana integral 150g

aigua 280 ml

sal 10g

Podem donar gustos diferents al pa afegint ingredients al nostre gusts com ara espècies, herbes aromàtiques i llavors

Elaboració:

Per fer el llevat natural, en un pot de vidre hi posem dos dits de farina de pisana i dos dits d'aigua i ho barregem bé. Ho deixem reposar 24 hores i l'endemà hi afegim dos dits més de farina de pisana i dos dit més d'aigua, ho tornem a barrejar i ho deixem reposar durant 24 hores més.

A continuació, comencem a pastar el pa, en un bol, hi posem la farina de pisana, la sal, l'aigua tèbia i el llevat natural i ho barregem manualment durant mig minut. Després, deixem reposar aquesta barreja durant 30 minuts. Seguidament, la traiem del bol i la treballem sobre el taulell donant-hi una sèrie de cops i plegant-la per aconseguir un bon pastat. Un cop pastada, la deixem plegada en el mateix bol i la deixem reposar durant dues hores. Quan hagi passat aquest temps tornem a plegar-la i la dividim en dues peces. Tot seguit, li donem forma de barra, o ho posem als motlles (banettons) de vímet i ho deixem fermentar durant sis hores a 26°C, fins que gairebé dobli el volum.

Mentrestant, preescalfem el forn a 230°C.

Finalment, bolquem el motlle sobre el paper de forn i ho enforem amb vapor, o en un de convencional amb un cassó d'aigua a dins del forn. En el moment que fem el pa al forn abaixem la temperatura a 200°C i ho deixem coure durant una hora i un quart.

PISANA AMB LLET



Postre de pisana amb llet

Ingredients:

Gra pelat de pisana 250 grams

500ml d'aigua

Mig litre de llet

Branca de canyella

Mitja beina de vainilla

200 grams de sucre

Pell de llimona

Elaboració:

Cuinem la pisana amb aigua durant 30 minuts i escorrem bé l'aigua.

Quan estigui eixuta tornem la pisana a l'olla i aquesta vegada amb llet, una branca de canyella, la vainilla, pell de llimona rallada i 200 grams de sucre.

Ho deixem cuinar a foc lent durant 15 minuts i presentem.

GALETES DE MANTEGA



Recepta galetes de mantega

Ingredients:

Farina de pisana 500 gr

Mantega 250 gr

Sucre 200 gr

Llet 100ml

1 culleradeta de llevat (opcional).

Elaboració:

Barregem dins d'un bol la farina, la mantega tallada a bocins, el sucre, la llet i el llevat. Remanem amb les mans i amassem fins que la massa sigui homogènia.

Hi afegim bocins de xocolata o canyella en pols.

Donem a la massa la forma d'un xurro o un cilindre, i tallem discs horitzontal que posem sobre la safata del forn amb farina per a que no s'enganxin.

Enfornem durant 20 minuts a 120 °C.

PA DE PESSIC AMB FARINA DE PISANA I D'AMETLLA



Pa de pessic de pisana

Ingredients: (per fer una coca per 6 – 8 persones)

iogurt natural no ensucrat 1

oli d'oliva verge extra 1/2 iogurt

sucre (morè, panela, blanc, ...) 2 iogurts. (Si preferiu que quedi menys dolç podeu posar-hi només un iogurt de sucre)

farina d'ametlla un iogurt i mig

farina de pisana un iogurt i mig

ous 4

ratlladura de llimona o un raig d'anís

llevat un sobre

Elaboració:

Abans de començar els preparatius s'engega el forn, a 160 – 170°

Primer de tot batem bé els ous amb el turmix. A continuació hi afegim el iogurt i el sucre i tornem a batre amb el turmix.

Després hi afegim l'oli, la farina d'ametlla, i la farina de pisana, i tornem a batre amb el turmix

Finalment, hi afegim l'anís o la ratlladura de llimona, i el llevat. A l'afegir el llevat es fa servir el colador de malla per evitar que quedin grumolls). Un cop afegits tots aquests ingredients, tornem a batre amb el turmix.

A continuació posem tot en una plata folrada amb paper de forn i ho introduïm al forn a 160 – 170°.

Deixem coure durant 35 – 45 minuts. Cal comprovar que està cuïta amb un punxó, si es punxa i el punxó surt net, vol dir que ja està cuïta.

Deixem refredar i ja es pot menjar, és excel·lent.

MENJA'T LA PISANA!



AIXÒ ÉS TOT, ara us toca a vosaltres seguir jugant, descobreix noves recepte i fes-nos-les arribar per a que les pengem a les xarxes socials!

Adrià

657535562

@ecomercaderet

web: ecomercaderet.cat

