

PANADES DE LA CONCA

	<u>Ingredients per la pasta</u>
300 grs	farina força
125 grs	llard
125 ml	aigua tèbia
10 grs	llevat fresc premsat de París
75 ml	aiguardent o vi blanc
	<u>Ingredients pel farcit</u>
600 grs	espinacs frescos
100 grs	tonyina de llauna escorreguda
1 gra	all
25 grs	pinyons
50 grs	ametlles torrades
	sal
	pebre negre molt

Massa de la panada

- Desfer el llevat en una mica d'aigua tèbia.
- Formar un volcà amb la farina al marbre de la cuina.
- Al centre hi posem el llevat esmicolat, el llard, l'aiguardent i sal. Pastar-ho.
- Si fa falta hi anem afegint una mica aigua.
- Es treballa a fons fins que ja no s'enganxi a les mans.
- Deixar-la reposar dins d'un bol tapat en un lloc a temperatura sua fins que dobli el volum inicial.

Farcit

- Pelar i es picar les ametlles torrades.
- Picar el gra d'all.
- Esmicolar la tonyina.
- Rentar i netejar els espinacs. Picar-los en juliana.
- En una paella sofregir lleugerament l'all picat i tot seguit hi posem els espinacs trinxats.
- Un cop han reduït de volum hi posem els pinyons, l'ametlla picada i la tonyina esmicolada. Volta i volta i ho traiem del foc.
- Salpebrar al gust.

Muntar les panades

- Preescalfar el forn a 180°C.
- Estirar la massa de la panada amb el corró fins que tinguem una làmina ben fina.
- Es marquen les panades amb un motllo rodó sobre la làmina estirada (pot ser amb un got).
- Retallar les panades.
- La pasta sobrant que ens queda entre panades es pot tornar a pastar, es deixa reposar una estona i es torna a estirar amb el corró.
- Col·locar el farciment al mig de les panades sense que arribi a les vores i es plega la pasta sobre si mateixa
- Pressionar les vores amb els dits i marcar amb una forquilla perquè no s'obrin durant la cocció.
- Pintar per sobre amb mantega o llard.
- Enfornar a 180°C durant uns 30 minuts