

Bunyols de moniato

El moniato és un tubercle subterrani que creix en les arrels d'una planta coneguda científicament com *Ipomoea batatas*. En qualsevol cas, són nutritius, rics en fibra i tenen un deliciós sabor dolç. Es poden preparar en una gran varietat de formes, encara que la més comuna de preparar-los és al forn, fregits, bullits o al vapor. Un moniato cru conté aigua (77%), carbohidrats (20,1%), proteïnes (1,6%), fibra (3%) i gairebé cap greix.



Ingredients

- 250 gr. de moniato
- 125 gr. de farina de rebosteria
- 5 gr. de llevat sec de fleca
- 2 cullerades de sucre
- 1/2 culleradeta de canyella
- 2 cullerades de mel aigua
- oli d'oliva verge extra
- fulles de menta



Elaboració

Pela els moniatos, trosseja'ls i posa'ls a coure en una cassola amb aigua durant 25 minuts aproximadament. Escorre'ls i reserva 3 cullerades de l'aigua. Col·loca els moniatos en un bol i aixafa'ls amb una forquilla fins que quedin reduïts a puré.

Afegeix la farina al bol i barreja bé. Dilueix el llevat en l'aigua reservada i afegeix. Barreja bé fins que tots els ingredients quedin perfectament integrats. Afegeix mitja cullerada de sucre i barreja. Tapa amb film de cuina i deixa que reposi com a mínim durant 30 minuts.

Posa a escalfar abundant oli en un cassó a foc mitjà. Agafa petites porcions amb una cullera, passa-les per una mica d'oli perquè no s'enganxin i fregeix en l'oli. Escorre sobre un plat folrat amb paper absorbent.

Escalfa una mica la mel. Barreja la resta de sucre amb la canyella i escampar els bunyols. Esquitxa amb la mel si desitges i decora amb una fulla de menta. Serveix els bunyols de moniato.

