

## Nachos de cigrons

Sense ou, fruits secs, llet ni gluten

### Ingredients per 10 persones

- 250 g farina de cigrons
- 1 c/p llevat químic
- 60 g oli d'oliva verge
- 60-80 g aigua calenta
- Sal, pebre
- Barreja d'espècies marroquines en pols



### Elaboració

1. En un bol poseu la farina, el llevat, la sal i el pebre.
2. Afegiu l'oli i, amb ajuda de les mans, barregeu fins que estigui ben integrat a la massa.

### RECORDA!!! Renta't les mans abans de començar a manipular aliments.

3. Afegiu l'aigua i aneu treballant la massa fins que formi una pasta compacta però flexible.
4. En una superfície llisa, col·loqueu la massa entre dos papers de forn. Estireu la massa el més finament possible. Deixeu refredar i reposar a la nevera uns 30 minuts.
5. Passat aquest temps, retireu el paper de la part superior i escampeu les espècies, la sal i el pebre.
6. Fixeu les espècies pressionant la massa lleugerament amb les mans i talleu en triangles amb un ganivet.
7. Col·loqueu els triangles sobre una safata de forn folrada amb paper.
8. Coeu al forn durant 10-12 minuts a 175 °C.
9. Deixeu refredar i serviu.

### Observacions

Recepta per fer un pica a pica casolà i exòtic sense gluten, fruits secs, làctics ni ou. Simplement amb una mica de farina de cigrons, aigua, oli i llevat podem obtenir aquest aperitiu nutritiu per tal de "dipejar" amb el que més ens agradi o com a "snack" en qualsevol ocasió.

### El rentat de mans: Un element clau en la seguretat alimentària (Infografia)