Masa Raw base

Ingredientes:

- Manzana 150 gr.
- Agua 200 c.c.
- Harina de lino 100 gr.
- Coco rallado 10 gr.
- Miel 50 gr.
- Sal a gusto.
- Curry o la especie que desee ½ cucharadita de café.

Procedimiento:

Colocar en una licuadora la manzana cortada en cuartos y sin semillas, el agua, coco, miel, la sal y la especie elegida.

Licuar hasta que la preparación quede homogénea.

Pasar la mezcla a un bol y agregar poco a poco la harina de lino batiendo con batidor enérgicamente.

La preparación debe quedar con una consistencia cremosa pero a su vez solida y no seca. No olvidar probar la preparación y rectificar el sabor si fuese necesario.

Paso seguido se tomara una lámina anti-adherente y se colocara sobre ella parte de la mezcla, la cual se ira estirando con la ayuda de una espátula hasta lograr cubrir toda la superficie debiendo quedar de un grosor aproximadamente de 3 a 4 milímetros , ya que luego la misma perderá volumen quedando un poco más baja.

Luego de esto se colocara en el deshidratador a una temperatura de 39 a 42 grados por espacio de 6 a 7 horas aproximadamente, todo dependerá de la cantidad de preparaciones que pudiera haber en el horno, ya que estas producirán humedad dentro del mismo, lo cual hará que la deshidratación sea un poco más lenta.

Se deberá chequear cada tanto la preparación ya que se deberá dar vuelta para que se deshidrate correctamente de ambos lados , este también será el momento para pasar la masa semi-deshidratada a una lámina tipo parrilla la cual nos brindara una deshidratación más rápida ya que el aire pasara a través de los orificios con más facilidad.

Realmente sabremos si la masa está en su punto justo de deshidratación si al tocarla, la misma esta húmeda pero no se nos pega a la mano. Por otro lado también deberá ser bien flexible al manipularla.

Con la masa ya deshidratada correctamente se podrá cortar de diferentes formas para hacer las preparaciones que deseen por ejemplo: Creps, Canelones, Lasaña, etc.

La manzana podrá ser suplantada por alguna otra fruta o verdura.

Autor: Mauro Massimino – email: info@bsasverde.com – www.bsasverde.com