



FRICA Y LENGUA

— ESCUELA —

CURSOS DE COCINA

comida, familia & amigos

FRICA Y LENGUA

INGREDIENTES:

Para ambas masas

- 1 KG DE HARINA
- 50 GR DE LECHE EN POLVO
- 50 GR DE MANTEQUILLA
- 40 GR DE AZÚCAR
- 20 GR DE LEVADURA
- 18 GR DE SAL
- 600 GR DE AGUA
- 50 GR DE MASA MADRE
- 1 HUEVO (PARA PINTAR)
- SÉSAMO (DECORACIÓN)

ASÍ SE HACE:

En un bowl mezclar todos los ingredientes, excepto mantequilla, huevo y sésamo, amasar hasta obtener una masa lisa y homogénea, libre de grumos. Reposar un par de minutos e incorporar de forma suave la mantequilla, hasta obtener nuevamente una masa lisa y homogénea. Fermentar en bloque al menos 45 minutos, posteriormente dividir la masa en piezas de 120 gramos cada una y ovillar.

PARA FRICA:

Disponer los ovillos en lata para hornear frica o en bandeja de horno con una pequeña capa de aceite, aplastar leve y parejamente los ovillos y fermentar por 30 minutos más. Hornear a 220°C por 5 minutos y luego 15 minutos a 200°C.

PARA LENGUA:

Tomar los ovillos y estirar de forma rectangular con ayuda de un uslero, luego enrollar desde ambos extremos hacia el centro, voltear y dejar el cierre hacia abajo, acentuar cierre y formar, y disponer en lata para hornear lengua o bandeja de horno con una pequeña capa de aceite. Hornear a 220°C por 5 minutos y luego 15 minutos a 200°C.