

Del Recetario

Carquinyoli natural y de chocolate (platillo vegano y con alto contenido de proteína)

Alba Ruiz Ceamanos

*Profesora e Investigadora del Grado de Ciencias
Culinarias y Gastronómicas del CETT-UB (Centro
Universitario de Turismo, Hotelería y Gastronomía
de la Universidad de Barcelona), España.*

helena.martin@cett.cat

Los carquinyolis son un dulce típico catalán. Es una pasta seca tradicionalmente elaborada con huevo, harina, azúcar y almendras (Gran Enciclopedia Catalana, 2013). Hay constancia escrita de su presencia en Cataluña desde la primera mitad del siglo XIX, momento en el que se incluyó en el recetario de un pastelero de la localidad de Manresa. Sin embargo, son muchas las localidades catalanas que destacan actualmente por su tradición. En ciudades como Caldes de Montbui, Santa Coloma de Farners o Banyoles se pueden encontrar diferentes versiones de este dulce tradicional (Gencat, 2003).

Asimismo, su gran popularidad hizo que este dulce se empezara a producir por la industria y, en consecuencia, se exportara a todo el territorio. Actualmente se pueden encontrar carquinyolis en cualquier supermercado de Cataluña. Aunque se puede degustar en cualquier momento del día, se suele consumir acompañado de un café y una copa de vino dulce, dentro de la que se remoja el carquinyoli.

En esta ocasión, se proponen dos versiones: una natural y otra de chocolate. Ambas recetas se presentan en adaptación vegana que, además, contienen proteína de origen vegetal rica en aminoácidos ramificados. Una opción muy interesante para personas deportistas que siguen una dieta vegana.

Imagen 1. Carquinyolis naturales y de chocolate.



Fuente: Elaboración propia.

Carquinyoli natural

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Ingredientes:

- 40 gr de harina floja
- 40 gr de almendra molida
- 20 gr de proteína vegetal de vainilla *Baïa Food*
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de agua
- 10 gr de aceite de coco
- 4 gr de impulsor químico
- Ralladura de medio limón
- Una cucharadita de canela
- 40 gr de almendras crudas con piel

Proceso:

- Mezclar los ingredientes secos en un bol: la harina, la almendra molida, la proteína, el azúcar, el impulsor y la canela.
- Fundir el aceite de coco y agregarlo a los secos. Mezclar ligeramente.
- Añadir la ralladura de limón.
- Agregar el agua de forma gradual sin dejar de mezclar.
- Cuando la mezcla sea homogénea, agregar las almendras ligeramente partidas.
- Formar una barra alargada y un poco aplastada de unos 12 cm de largo y unos 8 de ancho.
- Cocer a 170° C durante unos 20 minutos. Bajar el horno a 150° C y dejar cocer unos 10 minutos más.
- Sacar del horno e, inmediatamente, cortar la barra en trozos de 1 cm de ancho. Es importante que la barra esté caliente cuando se corte. Si se deja enfriar, no se podrá cortar.

Imagen 2. Carquinyolis veganos y proteicos.

Fuente: Elaboración propia.

Carquinyoli de chocolate:

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Ingredientes:

- 40 gr de harina floja
- 35 gr de almendra molida
- 20 gr de proteína vegetal de chocolate *Baïa Food*
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de agua
- 10 gr de aceite de coco
- 4 gr de impulsor químico
- 5 gr de cacao
- Una cucharadita de canela
- 40 gr de nueces

Proceso:

- Mezclar los ingredientes secos en un bol: la harina, la almendra molida, la proteína, el azúcar, el impulsor, el cacao y la canela.
- Fundir el aceite de coco y agregarlo a los secos. Mezclar ligeramente.
- Agregar el agua de forma gradual sin dejar de mezclar.
- Cuando la mezcla sea homogénea, agregar las nueces ligeramente partidas.
- Formar una barra alargada y un poco aplastada de unos 12 cm de largo y unos 8 de ancho.
- Cocer a 170° C durante unos 20 minutos. Bajar el horno a 150° C y dejar cocer unos 10 minutos más.
- Sacar del horno e, inmediatamente, cortar la barra en trozos de 1 cm de ancho. Es importante que la barra esté caliente cuando se corte. Si se deja enfriar, no se podrá cortar.
- Dejar enfriar y bañar la mitad con chocolate negro atemperado.

Consejos y sugerencias:

Servir los carquinyolis naturales con un vasito de vino dulce y remojarlos en vino antes de comer.

Referencias consultadas:

Gran Enciclopedia Catalana (2013). *Carquinyoli*. <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0088895.xml>

Generalitat de Catalunya [Gencat] (2003). *Productes de la terra*, p. 252. Departament d'agricultura, ramaderia i pesca. <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/inventari-productes-terra/enllacos-productes/fitxers-binaris/carquinyolis.pdf>