

Farl Irlandés de Soda



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Flatbread Pan
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El Farl Irlandés de Soda es un pan rápido popular en Irlanda del Norte y muy sencillo de hacer. Farl se refiere a las tortas con forma cuadrada que tradicionalmente se cortan en cuartos. Este pan rápido es muy socorrido en los hogares, perfecto para invitados inesperados, servido con té, mantequilla y mermelada.

2 tazas de
harina común sin blanquear
(250
g)
½ cucharadita de
sal
(3
g)
1 cucharadita de
bicarbonato
(5
g)
1 taza de
suero de leche
(240
ml)

Preparación :

1. Pon la harina, el bicarbonato y la sal en un bol y mezcla.
2. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierte el suero de leche. Mezcla rápidamente hasta que se forme la masa.
3. Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amasa suavemente.
4. Aplana ligeramente la masa con un rodillo, formando un círculo de 8 pulgadas (20,3 cm).
5. Marca el pan de soda en cuartos con un cuchillo; sin llegar a

- cortar del todo.
6. Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Transfiere con cuidado la masa a la plancha, usando la espátula de metal. Cocina 6 - 8 minutos hasta que se dore, moviendo ligeramente la plancha de vez en cuando.
 7. Dale la vuelta, reduce la temperatura a baja y cocina 15 - 20 minutos más, hasta que al insertar un pincho en el centro del pan, este salga limpio.
 8. Retira el farl de la plancha, envuelve en un trapo limpio y deja reposar 10 - 15 minutos antes de servir.

Consejos:

- Puedes cortar el pan antes de cocinar y cocinarlo en porciones individuales.
- En lugar de usar suero de leche, puedes usar 1 cucharada (15 ml) de vinagre blanco o zumo de limón y suficiente leche para hacer 1 taza (240 mL). Bate y deja reposar 5 minutos.
- Sirve caliente con té o acompañado de bacon o salchichas y huevos para desayunar.
- Sustituye la harina por harina integral.

Información nutricional por ración

Calorías:	252
Grasa Total:	1g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	2mg
Sodio:	671mg
Carbohidratos:	51g
Fibra	2g
Dietética:	
Azúcar:	3g
Proteína:	8g