

Piaya



Sirve:

8 piayas, 1 por ración

Pieza:

Flatbread Pan

small mixing bowl

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 piaya es un pan dulce sin levadura que se sirve como postre o como merienda. Está relleno con una mezcla rica y pegajosa hecha con azúcar mascabado. El azúcar mascabado es un azúcar parcialmente refinado, o sin refinar, marrón oscuro rico en melaza; es un producto de las provincias de Negros, la capital del azúcar en Filipinas.

El piaya es fácil de preparar y se puede guardar en la nevera hasta que se vaya a cocinar. Cocina estos sabrosos caprichos en solo unos pocos minutos con la plancha redonda 316Ti de Saladmaster.

1 taza de
harina común sin blanquear
(125
g)

1 pizca de sal
3 cucharadas de
mantequilla salada, fría, cortada en trozos
(43
g)

6 cucharadas de
agua, fría
(90
ml)

½ taza de
azúcar mascabado
(96
g)

1 cucharadita de
melaza
(7
g)

2 cucharadas de

semillas de sésamo
(16
g)

Preparación :

1. Pon la harina y la sal en un bol y mezcla.
2. Añade los cubos de mantequilla fría a la mezcla de harina y trabaja con el dorso de un tenedor o con los dedos hasta que se formen migajas.
3. Añade agua fría a la mezcla, 1 cucharada (15 ml) por vez hasta que se forme una masa.
4. Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amasa hasta que la masa esté suave y se haya incorporado toda la harina.
5. Divide la masa en 8 porciones iguales y forma una bola con cada una. Tapa con un paño de cocina húmedo o papel film y deja reposar unos 15-20 minutos.
6. Aplasta la bola de masa con la palma de la mano o con un rodillo. En un bol pequeño, combina el azúcar mascabado y la melaza. Pon 1 cucharada de la mezcla de azúcar en medio del círculo de masa y doblar los bordes de la masa hacia el centro para tapar el azúcar. Pellizca la masa con los dedos para sellar.
7. Aplana cuidadosamente la masa con el rodillo y amasa formando un círculo de 3 pulgadas (7,6 cm). Espolvorea las semillas de sésamo en cada lado de la masa y presiona ligeramente la masa con el rodillo. Es muy importante que no queden agujeros en la masa. Si los hay, pellizca con los dedos antes de cocinar.
8. Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
9. Cocina el Piaya 2 - 3 minutos por cada lado hasta que se dore. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes sustituir el azúcar mascabado por azúcar moreno.
- El Piaya puede recalentarse en la plancha precalentada durante 1 minuto por cada lado.

Información nutricional por ración

Calorías: 156
Grasa Total: 6g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 12mg
Sodio: 68mg
Carbohidratos: 24g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 13g
Proteína: 2g