



CHURROS

INGREDIENTES PARA 6 COMENSALES

- 1000 g de harina
- 1000 ml de agua
- 10 g de sal
- 1000 ml de aceite de girasol

LA PREPARACIÓN

- Mide el volumen que ocupa 1 Kg de harina y toma la misma cantidad en agua, ponla en una olla con la sal y deja hervir.
- Cuando rompa el hervor, deja que el agua burbujee por unos minutos, luego vuelca de golpe toda la harina y baja la llama.
- Con cuchara de madera, revuelve con fuerza del centro a los bordes por 2 minutos hasta que la harina absorba todo el líquido.
- Vuelca el engrudo en la mesada, deja que se pierda algo de la temperatura pero enseguida, en caliente, comienza a unir la masa.
- Cuidado de no quemarte, amasa manualmente el bollo durante 10 minutos, hasta que quede unido, liso y suave, no lo hagas con batidora.
- Sin dejar descansar, rellena con la masa tibia la churrera casera y haz churros largos con una presión constante y pareja.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 118 g	Grasas 43.6 g
Kcal 943	Proteínas 16.4 g

- Corta churros de 14 cm y ponlos sobre una rejilla para que se queden en el fondo de la olla donde se freirán.
- Fríelos 2 minutos por lado en aceite a 180 ° y sácalos cuando estén dorados.
- Sirve espolvoreados con azúcar.