

Colección Recetas Medievales **FLAÓ**

Ingredientes

- 1,5 kg de harina floja
- 200 g de azúcar lustre
- 200 g de mantequilla o un vaso de aceite
- 4 huevos
- 200 g de agua
- 1 pellizco de sal

Relleno:

- 2 kg de mató (requesón, ricota o queso crema o queso batido)
- 4 huevos
- 3 cucharadas de harina
- 300 g de azúcar
- 2 limones rayados



Elaboración

1. Amasáis todos los ingredientes de la masa con las manos durante unos 7 minutos hasta que quede una pasta dura, pero flexible; según esto, posad más agua o más harina.
2. Cortáis esta masa en porciones de unos 50 g (salen unas 32 piezas), en forma de huevo.
Estiráis estas piezas en un azulejo enharinado con un rodillo, dándole una forma ovalada, de unos 20 cm de longitud y unos 10 de anchura.
3. Rellenadlas con el requesón y lo mezcláis con los huevos, el limón, y el azúcar.
4. Pintáis los bordes con yema de huevo y plegáis la masa por la mitad, mirando que la crema no salga y pulsando los bordes. Tiene que quedar como un tipo de pastelillo de Tortosa más redondeado o semiesférico (cresta).
5. Volvéis a pintar con yema de huevo, por sobre.
6. Azucaradlas con azúcar moreno y posadlas al horno, a 220° de temperatura durante unos 25 minutos. Tiene que quedar muy dorada.

Recomendaciones

Se puede rellenar con crema catalana, cabello de ángel, quema pastelera (perfumada con canela y limón) o pasta de almendras (como la del roscón de Ramos), o, según la más auténtica receta medieval, con requesón o queso fresco amasado con yemas de huevo, azúcar, canela y limón rayado.

Receta simplificada

1 vaso de aceite, 0,050 ml de anís, 0,050 de moscatel, 0,700 de harina, ½ limón rayado, 1 vaso de azúcar. Mezclarlo todo con la bateadora. Hacer porciones de 35 g. Hacer discos de 15 cm. Rellenar. Horno a 150°.

Investigación de la receta:

Es un pastelillo de origen medieval, que todavía se hace en el Empordá, las Baleares, Morella, la Franja de Poniente, etc. Este dulce también es conocido con el nombre de flaona. En Ibiza el dulce se presenta en forma de coca o tarta y, se rellena con queso fresco o brossat (como explicamos a las notas) y se guarne con hojas de menta.