



Baklava

Rinde más o menos 40

½ taza de nueces
½ taza de almendras
1 cucharilla de canela molida
1 paquete de 1 libra de masa de Filo
1 taza de mantequilla sin sal derretida
1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 cucharilla de vainilla
½ taza de miel de abeja

Caliente su horno a 175 grados C o 350 grados F.

Muela las nueces y almendras. Póngalas en un bol y agregue la canela molida. Mezcle bien.

Cubra la parte interior de un molde rectangular. Empiece a colocar la masa en capas – ‘pintando’ cada capa con mantequilla derretida. Haga esto con 10 a 12 capas. Asegúrese de mantener la masa cubierta con un secador húmedo para que no se seque.

Añada las nueces sobre la masa y espárzala en una capa uniforme. Use sus manos limpias para apretar las nueces suavemente.

Cubra las nueces con el resto de su masa – ‘pintando’ cada capa con mantequilla derretida.

Cuando haya terminado, corte su Baklava en diamantes o cuadrados del tamaño que a Ud. le guste. Meta el molde al horno y deje que se cocine por unos 40 minutos – hasta que la masa este bien doradita.

Mientras el Baklava está en el horno, ponga 1 taza de azúcar, 1 taza de agua, 1 cucharilla de vainilla y ½ taza de miel en una olla. Mezcle hasta que el azúcar se diluya totalmente y haga que el líquido empiece a hervir. Reduzca la temperatura y deje que el almíbar hierva lentamente por unos 20 minutos – hasta que se reduzca y se espese un poco.

Saque el Baklava del horno cuando esté listo y rocíele el almíbar mientras los pastelitos estén calientes. Deje que los pasteles descansen en el almíbar por unas dos horas antes de servirlos. Buen provecho!

1/40th - 168,03 calorías; Grasa 10,38 grs (sat 3,39; mono 3,26; poli 2,91); PROTEÍNA 2,91 grs; FIBRA 1,12 grs; CARBS 17,06 grs; 12,21 mg de colesterol; HIERRO 0,74 mg; SODIO 40,75 mg; Calcio 29.39 mg

©TheFrugalChef™2013

www.TheFrugalChef.com