



# Pa fàcil de llegums

## Ingredients (per a 6 racions)

200 g de llegums seques (vermelles o pardines)

60 g d'aigua

25 g d'oli d'oliva verge extra

4 g d'impulsor (llevat químic)

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Herbes aromàtiques, pebre vermell dolç, cúrcuma... (opcionals)

## Elaboració

1. El dia abans, deixeu en remull les llegums (dotze hores com a mínim).
2. Esbandiu les llegums ja remullades i coleu-les.
3. Poseu tots els ingredients dins un got batedor i tritureu-los fins que n'obtingueu una pasta.
4. Preescalfeu el forn a 180 °C.
5. Aboqueu la pasta en un motlle apte per al forn i enforneu-la a 170 °C durant 25 minuts.
6. Retireu el motlle del forn i deixeu refredar el pa a temperatura ambient.
7. Desemmotlleu-lo, talleu-lo, torreu-lo i serviu-lo.

## Recomanacions

Una vegada el pa s'hagi cuït i refredat, podeu congelar-lo a llesques en un envàs hermètic. En cas de gastrectomia, per augmentar-ne la tolerància es recomana torrar-lo abans de consumir-lo.