Pa de pessic al microones amb nous i pastanaga

Ingredients (per a 3-4 racions)

100 g de pastanaga pelada i ratllada ben fina

30 g de panela o sucre morè

60 g de farina integral

50 g de llet (sencera, semidescremada o descremada, segons escaigui)

20 g d'oli d'oliva verge extra

5 g de llevat en pols

25 g de nous trossejades

1 ou

Per a la salsa de iogur:

1 iogurt natural

1 cullerada de curri en pols

1 llimona

Elaboració

1. Bateu l'ou amb l'oli i el sucre.

2. Afegiu-hi la pastanaga, la farina, el llevat i la llet i bateu-ho bé amb unes varetes fins que en quedi una pasta homogènia.

3. Afegiu-hi les nous i torneu-ho a barrejar lleugerament.

4. Aboqueu la massa en un recipient ample, apte per al microones i coeu-ho durant cinc minuts aproximadament a màxima potència. Es pot preparar també en motlles individuals o fins i tot tasses, omplint-les fins a tres quarts de la capacitat i coent-les uns dos minuts cadascuna.

5. Bateu el iogurt amb el curri i unes gotes de suc de llimona.

6. Desemmotlleu el pa de pessic, feu-ne porcions i serviu-lo amb la salsa de iogurt.

Recomanacions

Podeu incloure a la recepta una poma ratllada i fins i tot substituir el iogurt per crema de formatge.