



COZONAC

NUTRICIÓN. Grupo B1. Curso 2010-11
Claudia Camelia Musat

¿ QUÉ ES EL COZONAC?

- **Es un postre típico de Rumania, se suele tomar por Navidad y por Pascua. Se puede rellenar de pasas y nueces, de chocolate, cacao, ...**



RECETA

Para la masa:

- **1 kg de harina**
120 g de azúcar
100 g de mantequilla
4 cucharadas de aceite
8 yemas
300 ml de leche templada
- **100 ml agua templada**
50 g de levadura prensada
Una pizca de sal – 1 g
Ralladura de un limón o un poco de vainilla o de canela

Para el relleno:

- **500 g de nueces molidas**
- **150 g de azúcar**
- **50 g de cacao en polvo**



PREPARACIÓN

- En un bol pequeño colocar la levadura de panadería. Añadir 20 ml de leche templada y media cucharada de azúcar. Dejar reposar quince minutos. Calentar un poco la mantequilla para poder trabajar con ella, añadir el azúcar y las 8 yemas.
- Moler las nueces sin que lleguen a hacerse harina fina y reservar .
- Mezclar con una varilla, añadir los 280 ml de leche y seguir mezclando. Hacer un volcán con la harina, añadir la mezcla anterior y la levadura de panadería, poner la ralladura de limón y una pizca de sal. Se añade la mantequilla y se amasa bien hasta la incorporación total. Se extiende la masa, se vuelve a añadir mantequilla y se amasa bien, se repite la operación hasta que se termina la mantequilla.
- El amasado continua hasta que la masa se queda elástica y blanda (unos 25 minutos). Para poder trabajar mejor la masa se untan las manos con un poco de aceite y así se evita que se pegue la masa a las manos.



PREPARACIÓN

- **Dejar reposar durante 2 horas en un lugar caliente (por ej. en el horno y se puede encender de vez en cuando a 50º). Preparar los moldes, untarlos con aceite para que no se peguen. Dividir la masa en tres partes iguales, estirar hasta que tenga un centímetro de grosor. Espolvorear con azúcar, cacao y añadir las nueces. Enrollar y colocar en los moldes. Dejar reposar 30 minutos. Antes de meter al horno untar por encima con yema de huevo.**
- **Calentar el horno a 230ºC durante diez minutos. Meter los moldes al horno a una temperatura de 200ºC durante diez minutos, bajar la temperatura a 180ºC y hornear durante otros cuarenta minutos. Dejar enfriar y desmoldar. Cortar en rodajas y presentar.**



Harina
levadura
yemas
azúcar
mantequilla



Amasado



Incorporación
mantequilla



Reposar



Masa
extendida



Azúcar y
cacao



CON AZÚCAR Y CACAO



Los tres rulos enrollados



Antes de hornear



COZONAC

- Resultado final



COZONAC

Cortado



OTRAS FORMAS



VALOR NUTRITIVO

En 100 g:

- **Energía** **333 kcal**
- **Proteínas** **10,4 g**
- **Lípidos** **9,7 g**
- **Hidratos de carbono** **48,9 g**

