

## Sellou (o sfouf)

El Marroc

Khalid Korrie

### Ingredients

1 kg de farina  
600 g d'ametlles  
blanquejades  
200 g de nous pelades  
(opcional)  
500 g de sèsam torrat  
50 g de sèsam  
(opcional, per decorar)  
40 g de fonoll torrat [o 2  
cullerades soperes de  
fonoll en pols] (opcional)  
40 g d'anís torrat [o 2 cullerades soperes d'anís en pols] (opcional)  
200 g de sucre de llustre (depèn del gust)  
500 g de mantega fosa i filtrada (sense llet)  
500 g de mel (depèn del gust)  
2 cullerades soperes de canyella en pols  
1 pessic de sal (opcional)  
500 ml d'oli vegetal o d'oli d'oliva (depèn del gust)  
Oli vegetal (per fregir ametlles)



### Preparació

Primer, torreu la farina al forn a temperatura mitjana (remenant cada 10 minuts) o en una paella (remenant constantment) fins que tingui un color torrat. Deixeu-la refredar completament.

Fregiu les ametlles amb l'oli i deixeu que s'assequin. Reserveu-ne una part per a la decoració del plat. Tritureu 300 g de les ametlles gruixuts i tritureu ben fina la resta d'ametlles, el fonoll, l'anís i 250 g de sèsam torrat.

Llavors, poseu la farina torrada en un plat gros i afegiu-hi les ametlles triturades fines, el sucre de llustre, el fonoll, l'anís, el sèsam triturat ben fi, la canyella i un pessic de sal. Heu de barrejar-ho tot amb les mans i afegiu-hi la mantega i l'oli vegetal / d'oliva. Cal barrejar-ho tot. Afegiu-hi la mel, les ametlles triturades gruixudes, la resta de sèsam torrat i les nous tallades a trossos petits. Barregeu-ho tot i després s'ha de pastar tot molt bé amb les mans.

Finalment, decoreu el sellou amb les ametlles i el sèsam reservats. També podeu presentar-lo al vostre gust. És important que es refredi bé i s'assenti, per això, deixeu-lo reposar 12 hores abans de servir.

Bon profit!

NB: Ajusteu les quantitats segons el vostre gust, podeu provar-ho amb una quantitat gran o petita.

#### **VI Trobada Gastronòmica Intercultural**

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català de Sant Andreu de la Barca  
Ctra. de Barcelona, 1 – 08740 – SANT ANDREU DE LA BARCA

Tel. 93 682 52 88 – A/e: [santandreubarca@cpnl.cat](mailto:santandreubarca@cpnl.cat)

Pàgines web: [www.cpnl.cat](http://www.cpnl.cat) i [www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller)

Facebook: <https://www.facebook.com/SLC.SAB>

Twitter: [@SLC\\_SAB](https://twitter.com/SLC_SAB)

Blog: <http://blogs.cpnl.cat/enganxat/>