

Panecillos suecos

Type de plat: Masas y Postres · Sous-type: Panes · Origine: Cafetito · Auteur: Canela Molida

INGRÉDIENTS

0

200 gr	Harina integral — de trigo
2 cucharada/s	Hinojo — semillas
10 gr	Levadura fresca
5 gr	Leche en polvo
75 gr	Aceite girasol — o de nuez
5 gr	Azúcar invertido — o miel
10 gr	Sal
225 ml	Agua
300 gr	Harina de fuerza
2 cucharada/s	Amapola — semillas

PRÉPARATION

Triturar las semillas en la thermomix, unos segundos, poner el resto de los ingredientes, amasar 10 m, a la mitad comprobar que no necesite alguna cucharada mas de agua, es una masa suave, pero que no pegajosa.

Pasar a la mesa, florada con harina, y darle unas vueltas a mano, unos 5 minutos) doblando la masa, y empujando con los nudillos, de vez en cuando, lanzar la masa contra la mesa, y golpearla. Dividir la masa en porciones de 30 gr, hacer barritas de 6 cm, sin aplastar las puntas, dejar levar hasta que suban casi al triple en una bandeja enharinada.

Cocer sin vapor, a 220° en los primeros minutos rociar el pan con un spray dos veces 15 m. Sacarlos y cortarlos por la mitad, para que escape el vapor, volverlos a meter en el horno 12 m, a 200 ° Se puede hacer un canape de mozzarella con tomate de tomate y pesto.