

Panecillos suecos

Tipo de plato: Masas y Postres | Procedencia: Cafetito | Tiempo: minutos |
Dificultad:

INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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.