

Bastoncitos de semillas



pan



Ingredientes 500g de harina de fuerza
10g de sal
300ml de agua templada
10g de levadura fresca
15g de sésamo dorado, 15g de sésamo negro,
15g de amapola, 30g de lino dorado, 30g de
copos de avena, 30g de pipas de girasol y un
puñado más de todas para decorar

Paso a paso

Preparamos la masa base poniendo todos los ingredientes excepto la levadura y el agua, en un recipiente de plástico o acero inoxidable. Empezamos añadiendo el agua poco a poco mientras vamos mezclando con la otra mano hasta que haya absorbido todo el agua.

Podemos parar para descansar la masa 5 minutos. Cuando la masa haya absorbido el agua y forme una especie de engrudo, la extraemos y colocamos sobre la superficie de trabajo previamente enharinada. La golpeamos, estiramos y doblamos sobre la mesa para que se oxigene bien. Repetimos hasta que la masa se rompa y desgarre al estirarla, la tapamos con un paño húmedo y la dejamos descansar 10 minutos.

Repetimos este amasado y descanso unas 5 o 6 veces más, hasta que la masa adquiera un aspecto liso, entonces ponemos la levadura en el centro con un poco de agua y amasamos hasta que esté totalmente disuelta y la masa quede lisa y se desprege sin problema de la mesa. Formamos una bola que dejamos reposar en un recipiente tapado con un paño húmedo durante unos 30 minutos.

Sobre la mesa enharinada volcamos la masa y la estiramos con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1.5 cm más o menos. Pintamos con agua y espolvoreamos las semillas mezcladas que tenemos reservadas para decorar.

Cortamos piezas de unos 15 cm de largo por 1 cm de ancho y las colocamos sobre una bandeja de horno para que fermenten tapadas con un paño húmedo durante 1 hora.

Precalentamos el horno a 250°C generando vapor. Rociamos los bastones con agua y horneamos durante unos 15 minutos. Dejamos enfriar sobre una rejilla.



ENTRE HUESOS DE CEREZA

más recetas entrehuesosdecereza.com