

Especial



PANES





Pan de tomates secos, aceitunas y romero

Ingredientes:

3 tazas de harina con levadura
1 pizca de sal
75 g. de manteca
1 cucharadita de romero fresco, picado

1/2 taza de tomates secos LA ABUNDANCIA
1/2 taza de aceitunas negras LA ABUNDANCIA
Semillas de sésamo LA ABUNDANCIA
125 ml de leche.

Preparación:

Tamizar la harina en un bowl grande. Añadir la pizca de sal, las hojas de romero picadas, las aceitunas en rodajas y el tomate seco previamente hidratado como indica el envase. Incorporar la manteca y con los dedos amasar hasta que la mezcla se asemeje a migas de pan.

Añadir la leche y amasar primero con una espátula y luego con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Si es necesario añadir un poco más de harina. Trabajar la masa en una superficie enharinada hasta que quede lisa y presionar para alargarla. Cortarla en trozos. Pincelar con la manteca derretida y decorar con unas aceitunas cortadas y semillas de sésamo.

Precalentar el horno a 180°C y cocinar el pan durante 30 minutos o hasta que esté dorado por fuera.





Pan de campo con semillas relleno de queso y hierbas

Ingredientes:

350 g. de harina
25 g. levadura fresca
50 g. mix de sésamo, lino y chía La Abundancia
200 ml. agua tibia
1 cdta. sal
1 cdta. azúcar
2 cdas. de aceite de oliva La Abundancia

Relleno:

Cebolla de verdeo
Aceitunas negras La Abundancia
Tocino o jamón
Queso provolone o queso cremoso
Hierbas frescas

Preparación:

En un bowl colocar el agua tibia con las dos cucharadas de aceite, la cucharadita de azúcar y la cucharadita de sal. Se mezcla de forma homogénea.

A continuación, se añade la levadura, la harina tamizada y el mix de semillas. Se unen todos los ingredientes. Cuando ya no se pueda revolver, se pone en la mesada y se sigue amasando con las manos hasta que se nos despegue.

Formamos una bola. Le hacemos varios cortes, en dos direcciones, con el cuchillo. Se agrega un poco de aceite por encima y un poco de harina para darle aspecto de rústico. Se coloca la masa en una fuente de vidrio untada de aceite y se tapa con otra fuente. Se introduce en el horno frío, a 220 grados, durante 40-45 minutos.





Grissines integrales con semillas de sésamo

Ingredientes:

1 taza harina integral
1 taza salvado de trigo La Abundancia
1 taza salvado de avena La Abundancia
1 cucharadita sal

3 cucharaditas sesamo integral La Abundancia
1 1/2 cucharada materia grasa (puede ser margarina light)
agua, cantidad necesaria
1 cucharadita levadura

Preparación:

Pre calentar el horno a 130°
En un bowl verter la harina junto con el salvado de trigo y el salvado de avena, la levadura, el sesamo y la sal. Hacer un ollito al medio colocar la margarina y mezclar hasta que se vayan integrando todos los ingredientes. Agregar agua en caso de que fuese necesario. Dejar reposar unos minutos. Estirar la masa.

Cortar en tiras de 2,5 cm aproximadamente por el largo de la masa.

Separar las tiras y comenzar a formar rollitos redondos. Colocar en una fuente rociada levemente con rocío vegetal. Pincelar con miel si lo desean y espolvorear las semillas. Cocinar hasta que está dorado. Y voltear para dorar del otro lado.





Pan tortuga integral con sésamo

Ingredientes:

1/2 kilo de harina integral
325 cm³ de agua
80 g. de aceite de oliva La Abundancia
1 cucharada de azúcar

10 g. de sal fina
10 g. de levadura fresca 3 g. si es seca
Semillas de sésamo La Abundancia para espolvorear

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un bowl (menos las semillas) y formar la masa.

Llevar el contenido a la mesada y amasar hasta que la masa esté lisa (aproximadamente 10 a 15 minutos) o bien dejarla 2 hs. reposando y se desarrollará sola.

Dejar reposar la masa en el bol tapado por 1/2 hora más. Sacar la masa del bowl y dividir en 8 partes iguales y pesar, aproximadamente pesan 120 g. cada una.

Formar bolas con cada porción de masa y colocar en una placa aceitada o con papel de horno.

Presionar suavemente para dar forma, pincelar con agua y espolvorear con semillas de sésamo. Cubrir y dejar reposar durante otra 1/2 hora.

Hornear por 20/25 minutos o hasta que estén doradas a temperatura moderada.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA





Pan de nueces, banana y pasas de uva

Ingredientes:

125 cc Aceite neutro (canola, maíz)
155 g. Azúcar negra o rubia
2 Huevos a temp. ambiente
3 Bananas maduras hechas puré

200 g. de Harina leudante
160 cc Leche
2 tapitas Esencia de vainilla
100 g. de Nueces peladas La Abundancia
100 g. Pasas de uva sin semillas La Abundancia

Preparación:

Humedecer con rocío vegetal dos moldes de budín inglés. Batimos en un bowl el aceite con el azúcar, y cuando está bien cremosa la mezcla le agrego la esencia de vainilla.

Agregar los huevos de a uno, batiendo mucho luego de cada incorporación.

Añadir a la mezcla el puré de bananas y mezclar todo muy bien. Cernir la harina y volcarla en la mezcla anterior, alternando con la leche y terminando con la harina, hasta que todo esté totalmente integrado.

Finalmente agregar las nueces picadas ligeramente enharinadas y las pasas de uva. Mezclar bien y luego volcar en los moldes. Cocinar unos 45/50' en horno moderado (180 grados).

Dejar pasar 10 minutos antes de desmoldar.





Pan de cranberries y nueces

Ingredientes:

250 g. de harina
200 g. de azúcar
1 1/2 cucharadita de levadura seca
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de polvo de hornear.

180 ml. de jugo de naranja
2 cucharadas de aceite de oliva La Abundancia
1 cucharada de ralladura de naranja
1 huevo batido
120 g. de Cranberries Deshidratados La Abundancia
100 g. de nueces peladas La Abundancia

Preparación:

Precalentar el horno a 180°.
Enmantecar un molde rectangular para pan de molde.
Picar los cranberries y las nueces en trocitos grandes.

En un bowl, mezclar la harina, azúcar, levadura, sal y gasificante
Añadir el zumo de naranja, aceite, ralladura de naranja y el huevo batido. Mezclar hasta que quede homogéneo.

Incorporar los cranberries y las nueces.

Poner la mezcla en el molde.

Hornear durante 55 minutos. Pinchar con un palito y que el mismo salga limpio

Retirar del horno y mantenerlo en el molde unos 15 min.
Desmoldar y dejar enfriar.





Muffins de cranberries y almendras (12 porciones)

Ingredientes:

125 g. harina
2 cucharaditas de levadura
30 g. azúcar
1 pizca de sal
30 g. manteca

80 cc.de leche
1 huevo
80 g. de Cranberries La Abundancia
50 g. de almendras peladas La Abundancia
Ralladura de naranja o limón (opcional)

Preparación:

Tamizar la harina, junto con la levadura y la sal.
Precalienta el horno a 200°.

Batir la leche con el huevo y la manteca derretida, hasta que quede una mezcla homogénea. Vertir de golpe sobre la harina, junto con la ralladura de cítricos, removiendo con una cuchara hasta que quede una masa grumosa y espesa, como máximo 20 segundos.

Enharina ligeramente los cranberries, puestos sobre un colador, removiendo para eliminar el exceso de harina, y añade a la masa, junto con las almendras. Remueve unos segundos.

Vierte cucharadas de masa en moldes de muffins o de magdalenas generosamente enmantecados, llenando unos dos tercios ya que luego suben bastante. Hornea a 200° unos 20- 25 minutos, o hasta que queden dorados.

Saca del horno y deja enfriar unos minutos dentro del molde. Al enfriarse se desprenden de las paredes del molde, por lo que será más fácil desmoldarlos.



Especial
PANES





www.laabundancia.com
facebook.com/LaAbundanciaUruguay

