MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Pan naan

8 raciones 377 kcal

Ingredientes

PAN

- **580 gr** harina trigo
- **5,5 gr** levadura seca panadero
- **2 gr** levadura royal
- **1** cdita sal
- **240 gr** yogur natural
- **180 ml** leche
- **60 ml** agua
- **1 cda** miel

MANTEQUILLA DE AJO Y PEREJIL

- **75 gr** mantequilla sin sal
- **2 cdas** perejil
- **3 dientes** ajo picados

POR RACIÓN

Proteínas	**9,8 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**61 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Calentamos agua y leche hasta que estén tibias (no más de 37°)
2. En un bol juntamos la harina, las levaduras y la sal, y mezclamos por encima
3. Añadimos al bol todo lo demás: yogur, leche, agua y miel, y volvemos a mezclar
4. Cuando no podamos mezclar más en el bol, pasamos a una superficie enharinada y vamos amasando hasta que no se pegue mucho la masa y tenga buena forma de bola (se puede añadir un poquito más de harina si se pega)
5. Llevamos la bola a un bol, ponemos aceite por encima y tapamos (así evitaremos costra)
6. Ponemos el horno a 30° un rato antes; cuando lo apagamos, metemos un bol con agua caliente y dentro ponemos el bol con la masa
7. En invierno puede tardar en fermentar 1h y media o incluso 2h
8. Cuando esté lista, desgasificamos la masa y cortamos en porciones iguales, damos forma de bolita y dejamos reposar unos 20-30 minutos

9. Mientras, derretimos la mantequilla y añadimos los ajos picados y el perejil
10. Cogemos una bolita y aplastamos con el rodillo hasta darle el grosor que queramos
11. Calentamos un poco de aceite en una sartén, ponemos el pan, pincelamos la mantequilla y cuando le salgan burbujas, damos la vuelta y doramos
12. Guardamos en un plato con un paño para mantenerlos atemperados

RECOMENDACIONES

Este pan puedes usarlo como pan para tostada, para dipear, modo focaccia o para untar en un pedazo de butter chicken masala.