Gotxei



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Pan de pita casero

2h · 4 raciones · 254 kcal

Ingredientes

- **50g** yogur griego
- **250 g** harina
- **6g** levadura en polvo (si se usa harina convencional)
- **50g** de agua
- Pizca de sal
- **1 cucharadita** de AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**7,6 g**
Grasas	**2,7 g**
Hidratos	**49 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. Mezclar todo excepto el AOVE, amasar, añadir ahora el AOVE, amasar de nuevo y dejar reposar 1:30h en bol a temperatura ambiente.
2. Dividir la masa en bolitas y dejar reposar otros 20-30' tapadas con un trapo.
3. Amasarlas dando forma redonda y sin que queden muy finas (0,5-1 cm de grosor aprox).
4. Sartén a fuego medio-alto con AOVE y no tocarla, esperar hasta que se empiece a hinchar.
5. Dar la vuelta, repetir el proceso y listo.
6. Al sacar de la sartén dejarlas tapadas con un trapo unos minutos.
7. Cortar un lateral, abrir y rellenar de lo que más te guste. Mi elección: aguacate, atún, tomate, cebolla morada, pimienta, lima y yogur.

RECOMENDACIONES

Si no se hinchan, no pasa nada: queda un pan de pita perfecto para usarlo en forma de taco. En vez de rellenarlo por dentro, se rellena por fuera y se dobla, igual de rico.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei