Gotxei



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Pan bao casero

2h30 · 8 raciones · 157 kcal

Ingredientes

- **300g** harina de trigo común
- **120g** agua
- **3g** sal
- **6g** levadura seca
- **30ml** leche
- **15ml** AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**4,3 g**
Grasas	**2,3 g**
Hidratos	**29 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboración

1. Mezcla en un vaso todos los elementos líquidos + la levadura.
2. Añádelo a la harina, sal y amasa 5 minutos.
3. Deja reposar 1 hora a temperatura ambiente (hasta que doble tamaño).
4. Amasa otros 5 minutos, divide la masa en 8 y forma bolas.
5. Coge el rodillo y aplasta las bolas en forma alargada, dejando la masa con un grosor de unos 5 mm.
6. Aplica AOVE en una mitad de la masa y dobla la otra mitad sobre esta. Esto es para que no se pegue después al abrirlos.
7. Deja reposar otra hora.
8. Pon agua a hervir y cocina al vapor los panes durante 10 minutos. Deja reposar tapados una vez los saques otros 10 minutos.
9. Si no tienes vaporera, puedes poner un colador sobre la cazuela y taparlo con tapa, o usar un rayador redondo que quepa en el diámetro de la olla.
10. Ábrelos y rellénalos con lo que más te apetezca. Si quieres triunfar: pollo desmechado bien empapado en salsa de carrilleras - o cualquier guiso - con una ensalada fresca de col, zanahoria y cebolla morada con limón, yogur y pimienta.

RECOMENDACIONES

Guardar algo de salsa al hacer guisos, porque puede dar platazos como este.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei