la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Bollitos de pan sin amasado

30min · 6 raciones · 325 kcal

Ingredientes

- **400 ml** de agua fría (de la nevera)
- **300 gr** harina de todo uso
- **200 gr** harina de fuerza (11 /13% proteina)
- **10 gr** de sal
- **1 cucharada** de aove (aceite oliva virgen extra)
- **6 gr** de levadura fresca panadera

POR RACIÓN

Proteínas	9,6 g
Grasas	3,3 g
Hidratos	62 g
Fibra	2,4 g

Elaboración

1. Poner en un bol las harinas y tamizarlas
2. Añadir la sal y mezclar
3. Deshacer la levadura y disolverla completamente en agua fría
4. Añadir este agua a la harina y mezclar hasta que no se vea nada de harina, y añadir el aceite
5. Mezclar bien hasta integrar todo y tapar
6. Dejar reposar a temperatura ambiente unas 10 horas
7. Transcurrido ese tiempo, pasar a una mesa enharinada, dar 4 pliegues y formar los bollitos
8. Dejar reposar una hora
9. Pasada la hora, greñar los bollos y hornear a 220° con calor arriba y abajo unos 30 minutos, o hasta que estén doraditos
10. Dejar enfriar sobre una rejilla

RECOMENDACIONES

La fermentación se hace a una temperatura ambiente de 20°. Si es verano o hace calor, se puede reducir la cantidad de levadura a 3 gr. La masa se puede preparar de noche y hornear por la mañana. Con estos bollitos se preparan 2 montaditos: uno de tomate, queso fresco, huevos de codorniz y sal en escamas, y otro de tortilla de espinacas, queso y nueces al gusto.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos