la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bollitos de suero lácteo

8 raciones 241 kcal

Ingredientes

- **400 g** de harina de fuerza
- **280 ml** de suero lácteo
- **6 g** de sal
- **9 g** levadura fresca
- **1 cucharada** de aove (aceite de oliva virgen extra)
- Leche para pintar
- Semillas de lino y amapola

POR RACIÓN

Proteínas	**8,5 g**
Grasas	**4,8 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Calentamos el suero para que esté templado y deshacemos la levadura en él
2. Por otro lado, mezclamos la harina con la sal y mezclamos bien
3. Añadimos la mezcla de suero y levadura y también el aceite
4. Amasamos unos 15/20 minutos, hasta obtener una masa lisa y elástica
5. Formamos una bola y guardamos en un recipiente tapado a temperatura ambiente unas 2 horas, hasta que duplique volumen
6. Pasado ese tiempo damos 4 pliegues y formamos nuestros bollitos
7. Tapamos y dejamos reposar a temperatura ambiente una hora, hasta que doblen de volumen
8. Pincelamos con un poco de leche y ponemos las semillas encima, en este caso de amapola y lino
9. Metemos en el horno precalentado a 240° calor arriba y abajo hasta el punto de cocción que queremos, en nuestro caso fueron 20 minutos
10. Dejamos enfriar

RECOMENDACIONES

Son ideales para rellenos fríos o calientes, por ejemplo bocadillos de tortilla de patatas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos