la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bollitos de pan tiernos de calabaza

+4h · 10 raciones · 283 kcal

Ingredientes

- **600 gr** de harina de trigo común
- **10 gr** sal
- **9 gr** de levadura fresca panadera
- **150 gr** puré de calabaza (cocida escurrida y triturada)
- **300 ml** agua templada
- **1 cucharada** sopera de aceite de oliva virgen extra
- Huevo batido para pintar
- Pipas y semillas para cubrir

POR RACIÓN

Proteínas	**9,6 g**
Grasas	**5,4 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Desmenuzamos la levadura y la mezclamos con el agua templada
2. En un bol ponemos la harina, con la sal, el agua con levadura, el puré de calabaza y el aceite
3. Mezclamos bien todo y dejamos reposar 30 minutos
4. Una vez reposada la masa, pasamos a amasar hasta que se despegue de las paredes del bol, en nuestro caso con amasadora unos 20 minutos, puedes amasar a mano hasta que la masa no se pegue a tus manos
5. Dejamos reposar 30 minutos
6. Pasamos al plegado, damos 4 pliegues y dejamos reposar 30 minutos. Repetimos este plegado 2 veces más, un total de 3 plegados
7. Dejamos reposar 30 minutos y después 12 horas en la nevera
8. Al día siguiente desgasificamos y damos forma a nuestros bollitos
9. Dejamos reposar 1 hora (hasta doblar volumen)
10. Pintamos con huevo batido y cubrimos con pipas y semillas
11. Con horno precalentado a 220° calor arriba y abajo unos 20 / 25 minutos
12. Dejamos enfriar sobre una rejilla y listos para disfrutar

Hecho con CookNest

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