la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA

Bollos preñados

8 raciones 284 kcal

Ingredientes

MASA

- **500 gr** harina todo uso
- **1 sobre** masa madre
- **6 gr** levadura fresca
- **10 gr** de sal
- **370 ml** agua fría
- **1 cucharadita** de aceite de oliva virgen extra

RELLENO

Chorizos normales y picantes

POR RACIÓN

Proteínas	**9,1 g**
Grasas	**5,1 g**
Hidratos	**49 g**
Fibra	**1,8 g**

Elaboración

1. Deshacer la levadura en el agua
2. Mezclar la harina con la sal y añadir el agua con la levadura y el aceite
3. Mezclar bien hasta que no se vea nada de harina
4. Tapar y dejar reposar a temperatura ambiente unos 30 minutos
5. Doblar la masa 4 veces sobre sí misma y dejar 30 minutos en reposo
6. Repetir el paso anterior 3 veces más, cada 30 minutos
7. Después del último plegado, dejar reposar 30 minutos y dividir en 8 bolitas
8. Dar forma estirando bien cada bollito
9. Hervir los chorizos unos minutos pinchándolos para que salga bien la grasa y, una vez fríos, colocarlos en la masa
10. Rellenar con el chorizo y cerrar bien
11. Dejar reposar una hora a temperatura ambiente
12. Hornear precalentado a 200° calor arriba y abajo hasta verlos dorados
13. Listas para disfrutar

Hecho con CookNest

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