

COCINA INTERNACIONAL

Viaja con el gusto

Pan con curry

Ingredientes (pan):

POLISH:

- 100 gr. de agua del grifo, 100gr de harina de espelta integral, 1 gr. de levadura seca de panadero

PAN

- 260 gr. de agua del grifo, 480 gr. de harina de trigo normal, 30 gr. de aceite de oliva, 2 gr. de levadura seca de panadero, 10 gr. de curry london, 125 gr. de cebolla caramelizada, 10 gr. de sal

Ingredientes (cebolla):

- 1 cebolla mediana, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 cucharada soperas de azúcar, 1 cucharada soperas de vinagre de Jerez, Pellizco de sal

Elaboración (cebolla):

Ponemos el aceite en una sartén. Partimos la cebolla, después de pelarla, a la mitad. Luego picamos en juliana (yo luego partí esa juliana en tres) para que quedaran mas pequeños a la hora de comernos el pan. Ponemos en la sartén, junto con el azúcar y el vinagre. Dejamos que se vaya cocinando a fuego lento. Cuando lo tenemos cocinado ponemos un pellizco de sal. Revolvemos, dejamos 5 minutos y reservamos en una minifiente.

Elaboración (pan):

POLISH:

Ponemos la noche anterior en un recipiente las cantidades pesadas. Revolvemos y marcamos con un rotulador por donde nos llega lo que hemos preparado. Tapamos con albal y le hacemos un par de agujeros. Dejamos a temperatura ambiente toda la noche. (yo encima de la encimera). Por la mañana habrá doblado el volumen, tendrá burbujitas y olerá raro.

PAN:

Ponemos en la cubeta de la panificadora el agua y el aceite. Añadimos el harina, la sal, el curry y la levadura. Ponemos el polish que teníamos preparado. Ponemos el programa 2 (pan esponjoso) tostado medio y 1000gr de peso. Cuando pite para añadir ingredientes le ponemos la cebolla carameliza. Dejamos que se mezcle bien. Quitamos las palas antes de que empiece el segundo levado (parando la panificadora mientras hacemos esto y lo de las semillas) Podemos hacerlo untando las manos con un poco de aceite para que no se nos pegue. Untamos bien el pan con las manos y le ponemos las semillas (nosotras preparamos una mezcla de pipas de girasol, pipas de calabaza, sésamo y semillas de amapola). Volvemos a dar al botón de la panificadora para que siga trabajando. Cuando termina solo tenemos que sacarlo, dejarlo enfriar y comérselo con lo que mas nos guste.

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com
Siguenos en facebook