

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 6 personas :

- 4,5 g de Levadura deshidratada
- 1 cucharadita de Miel
- 45 g de Mantequilla sin sal o ghee
- 250 g de Harina de fuerza
- Cs de Sal
- 1 cucharada de Semillas de nigella
- 3 cucharadas de Yogur desnatado

Preparación:

Paso 1

Mezclar en un bol la levadura, la miel y 125 ml de agua templada; mezclar y reposar durante 5 minutos; empezará a burbujear. Deshacer la mantequilla en una sartén a fuego bajo. Mientras tanto, mezclar la harina con media cucharada de sal en un bol grande y formar un volcán. Echar en el centro una cucharada de mantequilla derretida, el yogur y la mezcla de levadura; mezclar desde el centro hacia los extremos. Añadir más agua si fuera necesario. Amasar sobre una superficie enharinada unos 5 minutos y dejar reposar en un bol enharinado, cubierto con un paño húmedo durante 90 minutos. Cuando haya subido, formar 6 bolas y estirarlas hasta formar unos óvalos de ½ cm de grosor. Calentar una sartén a fuego fuerte y cocinar los panes unos 5 ó 6 minutos por cada lado. Con un pincel, barnizarlas con un poco de mantequilla derretida y espolvorear unas pocas semillas de nigella y un poco de sal. Mantener calientes en el horno hasta su uso.