

Creador: Daniel Olmedo M



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Una vez preparados, se les puede agregar una gran variedad de ingredientes, como a un sándwich.

Descripción:

Los berros y el queso Cheddar le dan sabor a estas tentadores y nutritivos bollos.

Ingredientes para 4 personas :

- 140 g de Harina de trigo blanca
- 140 g de Harina de trigo integral
- 1 cdtita. de Levadura en polvo
- 50 g de Mantequilla, en trozos pequeños
- 50 g de Hojuelas de avena
- 85 g de Berros sin tallos, picados finamente
- 75 g de Queso Cheddar rallado
- (y un poco más para barnizar) de 100 ml de Leche semidesnatada
- Sal y pimienta negra

Preparación:

Paso 1

Pre-calentar el horno a 230 °C. En un tazón (bol), cernimos las harinas de trigo blanca e integral junto con la levadura en polvo. Incorporar la mantequilla con la punta de los dedos hasta formar una masa. Agregar las hojuelas de avena, los berros sin tallos ya cortados, casi $\frac{3}{4}$ partes del queso, un poco de sal y pimienta negra. Añadir la leche. Utilizar un tenedor para mezclar. Raspar el fondo del tazón (bol) con una espátula y poner la masa sobre una superficie enharinada. Con las manos, formamos una bola uniforme. Esta masa quedará un poco más suave que otras masas para bollos.

Paso 2

Aplanar la masa con un rodillo hasta obtener 2 cm. de espesor aprox. Con un cortador redondo, cortamos bollos

de 7.5 cm. Se junta el resto de la masa, se aplana de nuevo y cortamos más bollos. Colocamos los bollos en un molde engrasado, de forma que no se toquen entre sí. Se barnizan con leche y esparcimos encima el queso rallado restante. Horneamos de 10 a 15 minutos o hasta que esponjen y doren. Dejar enfriar sobre una rejilla. Estos panes son más sabrosos si se comen el mismo día, pero saben bien al día siguiente. Mantenerlos en un recipiente hermético.