

Creador: Eva Codina



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Difícil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

El truco de esta receta:

El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo. También se utiliza el centeno, la cebada, el maíz y el arroz.

Descripción:

El pan ha sido tan importante en la alimentación humana, que se considera como sinónimo de alimento en muchas culturas. No obstante, participa en muchos rituales religiosos y sociales. Tales como: El matzoh, en la pascua judía, la hostia en la eucaristía cristiana, el rito de bienvenida de los pueblos eslavos que involucra el pan y la sal, etcétera.

Ingredientes para 6 personas :

- 500 g de harina de fuerza
- 10 g de sal
- 300 ml de agua
- 2 g de levadura instantánea de panadería
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- 3 medios tomates secos
- Queso de cabra de tipo rulo
- 140 g aceitunas negras con hueso
- Pesto (albahaca, piñones, queso parmesano y aceite de oliva)
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Hidratar los tomates en agua tibia durante unos 10 minutos. Dejarlos luego sumergidos en aceite de oliva 24 h. Cortar los tomates secos en pequeños pedazos de como 1 cm. Amasar todos los ingredientes para conseguir una masa ligeramente húmeda, pero no pegajosa. Dejar levar la masa 30 minutos en un sitio templado (el horno apagado suele ser un buen sitio). Cortar la masa en partes similares. Dejar reposar los trozos 15 minutos. Formar las hogacitas y dejar reposar unos 90 minutos. Precalentar el horno a 230 °C. Poner una fuente con un poco de agua en el fondo para que haya humedad. Eso hará que la cáscara quede un poco más crujiente.

Hacemos unos cortes en el pan. Hornear a 200 °C y y horneamos durante unos 20-30 minutos (la receta dice 15, pero parecían un poco crudos todavía). Sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Paso 2

Deshuesar las aceitunas negras. Procesar en picadora de cuchillas con un chorro de aceite de oliva. Esta pasta es olivada básica (o paté de olivas que lo llaman ahora). Abrir el pan. Poner una cama de olivada. Poner una cortada generosa de queso de rulo. Poner al gratinador unos minutos para que se ablande el queso. Cubrir con el pesto. Cerrar el bocata y presionar para evitar que se desmonte.