PANECILLOS DE PIPAS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** tania Segura

Tiempo: 2 horas
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

No hay nada mas rico que el pan hecho en casa

Ingredientes para 4 personas :

- 200gr de harina de trigo
- 130gr de pipas de girasol (peladas)
- 20gr de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite girasol,
- 1 yema de huevo

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Mezclar la harina con 100gr de pipas, la levadura, el azúcar, la sal, el aceite y 250ml de agua templada hasta conseguir una pasta homogénea. Déjela reposar unos 10 minutos en un lugar templado. Trabaje la masa sobre una encimera enharinada, extiéndala hasta que tenga unos 2cm de espesor y recorte 12 círculos de 8cm de diámetro. Colóquelos en la bandeja de horno cubierta con papel vegetal, píntelos con la yema batida y esparza sobre ellos el resto de las pipas. Tape la bandeja y manténgala en un lugar templado para que la masa repose de nuevo hasta que los panecillos hayan subido. Después precaliente el horno a 200º, cueza los panecillos unos 15 minutos, dándoles la vuelta cuando haya transcurrido la pitad del tiempo. Receta cogida de mi libro LA MINIDIETA, cada porción contiene aproximadamente 160kcal/672kj. Yo utilice 25gr de levadura seca, porque venia asi la porción y eche un poco más de todo