

Bagels integrales con Gravlax de salmón

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Bagels

Semillas de Amapola: 6 cdas.

Ghee: 50 g

Levadura: 20 grs.

Harina integral superfina: 300 g

Azúcar orgánica: 1 cdas.

Harina 0000: 200 grs.

Leche tibia: 3 Taza

Sal de mar gruesa: 2 cdas.

Jugo

Anana: Cantidad necesaria

Jengibre: A gusto

Zanahorias: Cantidad necesaria

Mayonesa vegetal

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Jugo de Limón: 1 Unidad

Ajo: 1 Diente

Sal y Pimienta: A gusto

Remolachas: 2 k

Pickles

Pepino Japonés: 1/2 k

Azúcar orgánica: 6 cdas.

Pimienta en grano: 1 cda.

Vinagre Blanco: 6 Tazas

Agua: 6 Tazas

Laurel: 3 Hojas

Semillas De Mostaza: 1 cda.

Salmón

Enebro en granos: 1 cda.

Sal de mar gruesa: 2 k

Eneldo fresco: A gusto

Pimienta en grano: 1 cda.

Azúcar de caña orgánica: 2 k

Salmón rosado: 1 k

Varios

Tomates: 4 Unidades

Semillas de sésamo: A gusto

Hojas de Rúcula: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Salmón

- Coloque en un bowl el azúcar de caña orgánica junto con los granos de pimienta negra, granos de enebro, el *eneldo* y sal de mar gruesa, mezcle bien.
- Coloque la mitad de la preparación en una placa profunda y encima extienda el **salmón** con piel, luego vierta el resto de la mezcla dejándolo cubierto por completo
- Cubra con papel film y reserve en la heladera durante 48hs.
- Transcurrido el tiempo de cocción, retire el *salmón* y lávelo con abundante agua varias veces, luego déjelo reposar sobre un paño.

Mayonesa vegetal

- En una olla con abundante agua y sal cocine las remolachas hasta que estén tiernas
- Una vez cocidas pélelas y córtelas en cuartos.
- Pele y corte el *ajo* en trozos.
- Coloque en un mixer las remolachas junto con el diente de *ajo*, *jugo de limón*, pimienta y aceite de oliva, procese hasta lograr una textura suave y lisa, por último sazone con sal.

Pickles

- Coloque en una olla el agua junto con el *vinagre*, las semillas de *mostaza*, hojas de *laurel*, pimienta en grano y azúcar orgánica, lleve a fuego.
- Corte los pepinos con piel en rodajas
- Sobre un bowl coloque un colador y dentro de este las rodajas de pepino, espolvoree con abundante sal gruesa y deje reposar durante 4 horas hasta que pierdan toda el agua, lávelos de ser necesario.
- Coloque luego las rodajas de pepino en un bowl y una vez que el agua con *vinagre* rompa el hervor vierta en caliente sobre los pepinos, deje enfriar y luego reserve en la heladera.

Bagels

- Coloque en un bowl *harina* integral junto con *harina* 0000, semillas de *amapola* y sal fina, mezcle bien y en el centro agregue azúcar integral, *ghee*, *levadura* y leche tibia, deje reposar sin mezclar durante 30 minutos

- Transcurrido el tiempo de reposo amase hasta conseguir una textura suave y uniforme, deje reposar la masa cubierta con un paño hasta que duplique su volumen.
- Desgasifique la masa y sepárela en pequeñas porciones dándole forma de bollos, deje reposar nuevamente
- Una vez elevados los bollos, pase el dedo por el medio formando una rueda.

Jugo

- Realice un *jugo* con los tres ingredientes por separado, luego mezcle el *jugo* de *anana* y *zanahoria* por partes iguales y una pequeña parte de *jugo* de *jengibre*.

Armado

- En una olla con abundante agua hirviendo con sal cocine la mitad de las bagels durante 1 minuto, retire y deje escurrir sobre un paño.
- Espolvoree con *harina* una placa y acomode el resto de las bagls, píntelas con *huevo* batido y espolvoree con semillas de *amapola*, deje reposar nuevamente durante 30 minutos
- Cocine en horno precalentado a 200°C durante 20 a 25 minutos
- Filetee el *salmón*.
- Corte las bagls por la mitad y unte con la *mayonesa* vegetal, encima coloque unas *fetas* de *salmón* y *pickles*, luego coloque la tapa.

Presentación

- Sirva en una fuente las bagls junto con la *mayonesa*.
- Decore con hojas de *rucula*, tomates en cuartos y espolvoree con semillas de *sésamo*.
- Acompañe con el *jugo*.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- El *ananá* es una fruta depurativa ya que ayuda al organismo a eliminar toxinas del cuerpo.
- Desde el punto de vista de la salud el *salmón* es una de las mejores opciones
- Si bien es grasoso, contiene las grasas buenas que necesita nuestro organismo.
- La *zanahoria* es uno de los antioxidantes más beneficiosos para la salud
- Además aporta un alto contenido de vitamina A.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bagels-integrales-con-gravlax-de-salmon>