Baguel



Ingredientes

Decoración

Semillas de Girasol: 200 Gramos
Semillas de Amapola: 200 Gramos
Semillas de ajonjolí: 200 Gramos

Masa

Aceite De Oliva: 60 cm3
Azucar: 20 grs.
Harina: 300 Gramos
Pre-fermento:
Sal: 8 Gramos

Pochado

Agua: 2 Litros
Bicarbonato De Sodio: 5 Gramos
Sal: 5 Gramos

Pre-fermento

Agua: 220 cm3
Harina: 180 Gramos
Levadura en polvo: 5 Gramos

Preparación de la Receta

Para el pre-fermento mezclar en un tazón agua

- *Harina* y *levadura* en polvo e integrar hasta dejar una masa homogénea, reposar hasta doblar su volumen, por aproximadamente una hora.

- Formar con la *harina* un volcán en la mesa de trabajo colocar el azúcar, sal, el pre-fermento, aceite de oliva y amasar durante 20 minutos hasta desarrollar una masa elástica que se despegue de la mesa
- En un tazón engrasado dejar reposar, hasta que doble su volumen.
- Una vez reposada la masa cortar en piezas de 70 gramos.
- Bolear y embarrar con un poco de aceite de oliva cada bolita, dejar reposar 5 minutos.
- *Empanizar* con *harina* la pieza y en el centro presionando inicialmente con un dedo girando, después con dos dedos hasta lograr un tamaño deseado.
- En una olla con agua caliente sal y bicarbonato de sodio, ir sumergiendo las piezas durante 30 segundos de cada lado.
- Voltear cada bagel sobre la mezcla de semillas para que queden impregnados de manera generosa.
- Colocar en charolas con papel cocción.
- Hornear a 215 °C durante 8 minutos, girar la charola dentro del horno para asegurar que los panes quedan de un *color* dorado parejo, esto tardará unos 8 minutos más.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/baguel