Bondiola de cerdo y ensalada en pan de salvado



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bondiola de cerdo

Queso feta: 300 grs.
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Nueces pecan: 1/2 Taza
Bondiola de cerdo: 1 k
Sal y Pimienta: A gusto
Manzanas rojas: 2 Unidades
Morrón asado: 2 Unidad
Manteca: 2 cdas.
Salvia: 5 Hojas

Ensalada

Rúcula: 1 Paquete
Aceite De Oliva: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Espárragos cocidos: 15 Unidades
Tomillo: A gusto
Mozzarella: 500 g
Aceitunas negras descarozadas: 1 Taza

Pan de salvado

Salvado Grueso: 300 g
Sal: 25 g
Masa madre: 300 g
Azucar: 80 grs.
Harina 000: 1 k
Extracto De Malta: 2 cda.

Preparación de la Receta

Pan de salvado

- Coloque en un recipiente todos los ingredientes, luego con la ayuda de una espátula intégrelos de afuera hacia adentro, amase durante 30 minutos hasta lograr una masa lisa y homogénea.
- Cubra la masa con un repasador y deje descansar en un lugar calido durante 1 hora
- Transcurrido el tiempo de reposo desgasifique la masa y divida en dos.
- Tome una de las porciones de masa y de forma de pan, humedezca con agua y espolvoree con las semillas de salvado
- Coloque el pan en un molde rectangular y deje reposar durante 30 minutos mas, luego cocine en horno a 200ºC durante 15 a 20 minutos aproximadamente.
- Tome la porción restante de masa y con la ayuda de un cornet corte en pequeñas porciones de 30g cada una, de forma circular con las palmas de las manos, luego aplaste suavemente solo una de las caras y espolvoree con semillas de *sésamo* negro, deje reposar durante 30 minutos mas, luego cocine en horno a 200ºC durante 15 a 20 minutos aproximadamente.

Ensalada

- Coloque en un bowl la *mozzarella* desmenuzada, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle y reserve.

Bondiola de cerdo

- Corte la **bondiola** en bocados.
- Corte las manzanas con piel en gajos.
- Coloque en una *cacerola* la *bondiola* junto con los gajos de *manzana*, las hojas de salvia, sal, pimienta, aceite de oliva, nueces pecan y *manteca*, lleve a un horno precalentado a 180ºC y cocine durante 25 minutos aproximadamente

Armado

- Una vez frió el pan, corte una fina capa de la base pero sin separarla del todo del pan, luego retire solo la tapa y con un cuchillo chico y filoso forme un rectángulo sobre la miga hasta llegar a la base, por ultimo y con cuidado retire la miga entera en forma de rectángulo.
- Coloque una parte de la ensalada de *mozzarella* dentro de la base que quedo del pan de salvado, encima acomode los espárragos cocidos, las hojas de *rucula*, aceitunas negras y nuevamente la *mozzarella*, espárragos, *rucula* y aceitunas.
- Retire una fina tapa de los pancitos, luego con la punta de un cuchillo retire la miga
- Rellene los pancitos con la *bondiola* de **cerdo** con *manzana*, *morrón* asado daditos de queso feta y luego cubra con la tapa que retiro anteriormente
- Lleve a horno precalentado y cocine hasta que el queso se funda.

Presentación

- Decore el pan con ensalada con hojas de *tomillo* y decore con la tapa.
- Sirva los pancitos calientes en una fuente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bondiola-de-cerdo-y-ensalada-en-pan-de-salvado