

# Galette Integral de Vegetales

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

### Masa

**Aceite:** 30 cc

**Harina 0000:** 350 grs

**Mix de semillas:** 2 cdas

**Agua:** 220 cc

**Harina integral:** 150 grs

**Sal:** c/n

### Relleno

**Aceitunas negras:** 3 cdas

**Almendras peladas tostadas fileteadas:** 2 cdas

**Cebolla picada:** 1 unidad

**Orégano:** 1 cdita

**Queso de Cabra:** 200 grs

**Aceite De Oliva:** c/n

**Tomillo fresco:** c/n

**Alcaparras:** 2 cdas

**Berenjena:** 1 unidad

**Vino Blanco:** 1/4 Taza

**Pimiento rojo:** 1 unidad

**Sal y Pimienta:** c/n

**Tomate cortado en cubos:** 1 unidad

**Zucchini:** 1 unidad

## Preparación de la Receta

### Masa

- En batidora con gancho amasador colocar *harina* 0000, *harina* integral, aceite, semillas, sal y agua de a poco.
- Amasar hasta obtener un bollo.
- Colocar en un recipiente, tapar y dejar descansar por 40 minutos.

## Relleno

- En una sartén con aceite de oliva *saltear* con aceite de oliva *cebolla*, *pimiento* rojo y cocinar hasta transparentar.
- *Condimentar* con sal, pimienta y agregar a la sartén berenjenas y calabacines en cubos.
- Cocinar 5 minutos.
- Añadir tomates en cubos, *orégano*, *tomillo*, vino blanco y dejar reducir el alcohol.
- Llevar la preparación a un bol e incorporar aceitunas negras, *alcaparras*, almendras y queso de cabra desmenuzado con las manos.

## Armado

- Estirar con palote la masa reposada y llevarla a un molde.
- Colocar el relleno en el centro y cerrar con los bordes hacia el centro.
- Cocinar en horno a 180 °C por 35 minutos.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/galette-integral-de-vegetales>