

Huevos revueltos sobre pan de semillas y jugo de zanahoria y naranja

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Para el jugo de zanahoria y naranja

Jengibre raiz: 1/2 Unidad

Zanahorias: 3 Unidades

Naranjas: 3 Unidades

Para el pan

Semillas de sésamo: 2 cdas.

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Levadura fresca: 20 grs.

Agua: 300 cc

Harina 0000: 300 grs.

Sal: 2 cdas.

Harina integral: 300 grs.

Semillas de Lino: 2 cdas.

Semillas de Girasol: 2 cdas.

Leche tibia: 20 cc

Amapola: 2 cdas.

Para los huevos revueltos

Avellanas: 1/2 Taza

Huevos: 2 Unidades

Semillas De Calabaza: 1/2 Taza

Perejil picado: 1 cda.

Castañas de para: 1/2 Taza

Damascos: 1/2 Taza

Nueces pecan: 1/2 Taza

Claros: 2 Unidades

Ciboullete picado: 1 cda.

Ciruelas: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

Para el jugo de zanahoria y naranja

- Colocar en un extractor de **jugo** todos los ingredientes.

Para el pan

- Mezclar todos los ingredientes menos el agua y la $\frac{1}{2}$ de las semillas.
- Procesar el resto de las semillas y agregar a la mezcla.
- Ir agregando agua tibia hasta que se forme una masa blanca. - Dejar *leudar* hasta que duplique su volumen.
- Desgasificar, dar forma, colocar en una placa aceitada, *leudar*.
- Cocinar en horno a 180° entre 25 y 30 minutos.

Para los huevos revueltos

- Mezclar en un bowl los huevos, y las claras, sal, pimienta, el *ciboulette* y el *perejil* picado.
- Cocinar en una sartén revolviendo constantemente.
- Tostar en una sartén las frutas secas y las semillas.
- Después agregar, los damascos y las ciruelas secas cortadas en trozos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/huevos-revueltos-sobre-pan-de-semillas-y-jugo-de-zanahoria-y-naranja>