Pan de centeno con frutos secos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Amasijo

Harina de malta: 10 g
Almendras: 30 g
Harina de trigo: 200 grs.
Nueces: 30 g
Harina de centeno fino: 150 g
Avellanas: 30 g
Agua: 180 cc
Sal: 10 g
Azúcar Negra: 20 grs.

Esponja poolish

Harina: 150 grs.
Agua: 150 cc
Levadura: 20 grs.

Preparación de la Receta

Esponja poolish

- En un bowl diluya la *levadura* con el agua.
- Incorpore la *harina* y mezcle hasta que se unan los ingredientes.
- Cubra con un film y deje fermentar al doble de su volumen en un ambiente que no supere los 36° C.

Amasijo

- Tueste los frutos secos en el horno precalentado a 180º C durante 10 minutos, deje bajar su temperatura, pique groseramente y reserve.
- En un bowl disponga el agua, las harinas, el azúcar y la sal.
- Amase bien hasta formar una masa homogénea.

- Disponga dentro del bowl con la esponja fermentada y mezcle hasta integrarla.
- Amase sobre la mesada enharinada hasta lograr una masa sedosa y suave.
- Extienda la masa con las manos, distribuya los frutos secos y termine de amasar.
- Forme un bollo, cubra con un film y deje descansar durante 5 minutos.
- Luego corte piezas del peso deseado, bóllelas y coloque en bandejas previamente enmantecados y enharinados.
- Deje *leudar* al doble de su volumen, pincele con *huevo* diluido en agua y cocine en el horno precalentado a 210º C durante 12 a 15 aproximadamente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-de-centeno-con-frutos-secos