

Pan de centeno con melaza y semillas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Piñones: 30 g

Sal: 15 g

Agua: ½ L

Harina: ½ k

Azucar: 1 cda.

Pasas de Uva: 30 grs.

Pistachos: 30 grs.

Levadura: 50 grs.

Melaza: ½ Taza

Semillas de Girasol: 30 g

Harina de Centeno: 400 g

Aderezo

Queso Blanco: 50 g

Mostaza de Dijon: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Apio: 1 Rama

Mayonesa: 50 g

Manzana verde: 1 Unidad

Lechuga: 1 Planta

Limon: ¼ Unidad

Bebida sugerida

Cerveza Brune: Onza

Relleno

Sal: A gusto

Albahaca: 10 g

Laurel: 1 Hoja

Pechugas de pollo: 2 Unidades

Cebolla: 1 Unidad

Apio: 2 Ramas

Zanahoria: 1 Unidad

Varios

Pepinos En Vinagre: Onza

Papas:

Preparación de la Receta

- Disuelva la *levadura* con el azúcar y agua a temperatura ambiente.
- Procese la mitad las pasas de uva.
- Mezcle las harinas con la sal y forme una corona en la mesa de trabajo.
- En el centro disponga la *levadura*, la melaza y las pasas de uva.
- Tome la masa del centro hacia afuera agregando agua no bien lo requiera.
- Termine de amasar hasta formar un bollo de masa lisa.
- Cubra y deje descansar hasta que duplique su volumen.
- Estire la masa sobre la mesada enharinada y distribuya en el centro las semillas de girasol, los piñones los pistachos y las pasas de uva.
- Amase para integrar los ingredientes, enrolle y ubique en un molde con el cierre hacia abajo.
- Deje levar nuevamente.
- Cocine en horno precalentado a 200°C durante 15 minutos.
- Baje la temperatura del horno a 180°C y termine la cocción durante 10 a 15 minutos aproximadamente.

Relleno

- Corte las verduras en cubos.
- En una *cacerola* con abundante agua cocine las verduras con el *pollo*, sal, el *laurel* y la *albahaca* durante 40 minutos aproximadamente.
- Separe las pechugas del caldo y desmenuce.

Aderezo

- Pique el *apio*.
- Pele la *manzana* y corte en cubos pequeños.
- Exprima el *limón*.
- Mezcle el queso blanco, la *mayonesa*, la *mostaza*, el *pollo*, la *manzana*, el *apio*, el *jugo de limón*, sal y pimienta
- Corte el pan en rodajas y rellene con la preparación anterior, encima hojas de *lechuga*.

Presentación

- Sirva los sandwiches en platos individuales cortados en triángulos.
- Acompañe con chips de papas fritas y pepinos en *vinagre*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pan-de-centeno-con-melaza-y-semillas>