

Pan Árabe de Salvado



Ingredientes

Aceite: 50 c.c.

Harina 000: 450 Gramos

Sal fina: 10 Gramos

Agua: 300 c.c.

Levadura instantánea: 5 Gramos

Salvado Grueso: 50 Gramos

Preparación de la Receta

- Mezclar *harina* 000, salvado grueso, sal y en la mesada hacer una corona.
- En el centro colocar aceite, *levadura* seca, agua (de a poco) y con las manos comenzar a trabajar hasta forma un bollo liso.
- Cortar trozos de 90 gramos y formar los bollitos.
- Dejar levar en placa espolvoreada con *harina* hasta duplicar volumen (1 hora)
- Con las manos aplastar cada bollo dando forma circular y estirar con palote de 3 mm.
- Dejar descansar 30 minutos.
- Llevar a horno a 220° C sobre el piso o sobre placa bien caliente.
- Cuando se inflen ir sacando del horno y reservar tapados con trapo de cocina.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pan-de-juan-manuel-herrera>