Pan integral de semillas y tartare de remolachas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pan

Agua tibia: Cantidad necesaria
Harina integral fina: 250 g
Sal: 10 g
Salvado de trigo: 25 g
Harina 000: 250 g
Aceite Neutro: 60 cc
Mix de semillas (girasol, sésamo, lino): Cantidad necesaria
Levadura: 15 grs.
Extracto De Malta: 1 cda.

Tartare de remolacha

Sal Marina: 1 cda.
Rabano Picante: 1 cda.
Ralladura y Jugo de limón: 1 Unidad
Remolachas medianas: 5 Unidades
Mostaza de Dijon: 1 cda.
Ciboulette:
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Ajo: 1 Diente
Eneldo:
Huevos duros: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Pan

- Mezclar en un bowl

- Las harinas, el salvado de trigo y la sal

- Hacer una corona y en el centro poner, la *levadura* fresca
- Agregar un poco de agua, el extracto de *malta* y el aceite.
- Amasar con los dedos e ir agregando agua tibia hasta que sea necesario.
- Terminar de amasar en la mesada hasta obtener una masa lisa.
- Dejar *leudar* en un lugar templado hasta que duplique su volumen.
- Desgasificar e incorporarle un mix de semillas de girasol, lino y *sésamo*.
- Colocar en molde de pan lactal, tapar con un lienzo, dejar *leudar* hasta el borde.
- Pintar con *chuño*, espolvorearlo con semillas y llevar a horno a 180 ° por 45 min.

Tartare de remolachas

- Poner papel aluminio en una placa, colocar las remolachas, agregar sal marina, el diente de *ajo* aplastado y unas gotas de aceite de oliva.
- Cerrar con el papel y llevar a un horno a 200°.
- Una vez listas, pelarlas y rallarlas.
- Condimentarlas con la sal marina, la ralladura y el *jugo* de *limón*, los huevos duros picados, la *mostaza*, el *rábano* picante, aceite de oliva, ciboullete y *eneldo* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-integral-de-semillas-y-tartare-de-remolachas