

Boston Brown Bread

Tiempo de preparación: 120 Min



Ingredientes

Bicarbonato De Sodio: 1 cdira.

Crema agria: 2 tazas

Harina integral: 1 Taza

Sal: 2 cdiras.

Rocío vegetal: cantidad necesaria

Harina de Centeno: 1 Taza

Harina 000: 1/2 Taza

Polvo de hornear: 1/2 cdira.

Harina de Maíz: 1 Taza

Agua: 1/2 Taza

Pasas: 1 Taza

Miel: 1 Taza

Extracto De Malta: 2 cdira.

Preparación de la Receta

- En un bol, mezclar la *harina* integral, la *harina* de *centeno*, la *harina* de maíz -no la instantánea, sino la tradicional-, la *harina* 000, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato.
 - Realizar un hoyo en el centro de los secos
 - Añadir la miel, el extracto de *malta* y el agua
 - Integrar con una cuchara.
 - Agregar la *crema* agria
 - Mezclar bien
 - Por último, incorporar las pasas y mezclar bien.
 - Engrasar con *mantequilla* 2 moldes profundos -pueden ser latas de conservas, medianas y limpias-
 - Volcar la preparación en los mismos y alisar la superficie con ayuda de una cuchara.
 - Disponer los moldes en una fuente profunda a baño maría, con agua tibia
 - Tapar con papel metálico
 - Llevar al horno y cocinar a 180°C grados durante 60 minutos.
 - Retirar y servir
 - Cortar el pan en rodajas y untar el pan con lo que más te guste -manteca, queso, mermelada, miel, etc-.
-
- Utiliza miel orgánica, que siempre es más saludable y sabrosa
 - Si lo deseas, puedes reemplazar la miel por melaza.

- Realiza la *crema* agria con 2 tazas de *crema* y 2 cucharadas de *limón*.
- Las pasas son opcionales
- Puedes no incluirlas o reemplazarlas por frutas secas, como maníes.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pan-marron-de-boston-boston-brown-bread>