Pan pumpernickel y queso de cajú



Ingredientes

Para el pan

Harina integral: 250 grs.
Masa madre: 160 g
Miel: 1/2 Taza
Harina de Centeno: 170 g
Agua: 320 cc
Sal: Una pizca
Cacao: 2 cda.
Extracto De Malta: 1 cda.

Para el queso de caju

Castañas de caju: 300 g

Para el rawmesan

Sal Marina: 1 cda.
Semillas de Girasol: 6 cdas.
Cúrcuma: 2 cdas.
Levadura nutricional: 4 cdas.

Para los zuchinis

Sal Marina: A gusto
Menta negra: Cantidad necesaria
Limon: 1 Unidad
Zuchini: 3 Unidades

Preparación de la Receta

Para el pan

- Hacer una masa madre con *harina* de *centeno*, *harina* integral y *levadura* fresca.
- Dejar *leudar* 24 hs.
- Mezclar 170 grs de *harina* de *centeno*, 250 grs de *harina* integral gruesa, una pizca de sal, 160 grs de masa madre, 5 grs de *levadura*, 1 cucharada de extracto de *malta*, 320 cc de agua, medio taza de miel y 2 cucharadas de cacao.
- Amasar hasta formar un bollo liso.
- Dejar *leudar*.
- Hornear a 160 grados por 40 minutos.

Para el queso de caju

- Hidratar por 12 hs las castañas de **caju** con agua.
- Mixear muy bien hasta lograr una *crema* sedosa.

Para el rawmesan

- Procesar 6 cucharadas de semillas de girasol, 4 cucharadas de *levadura* nutricional, 2 cucharadas de *cúrcuma* y 1 cucharada de sal marina hasta lograr un polvo uniforme.

Para los zuchinis

- Cortar los zuccini con mandolina
- Disponer en una fuente.
- Agregar sal marina, ralladura y *jugo* de *limón*, *menta* negra picada y aceite de oliva.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-pumpernickel-y-queso-de-caju