

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 zucchini 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-pumpnickel-y-queso-de-caju>