

Pancitos Rellenos de Quinoa y Hongos

Tiempo de preparación: 120 Min



Ingredientes

Panes

Aceite De Oliva: 50 c.c.

Harina integral orgánica: 250 Gramos

Leche de almendras: 300 c.c.

Polvo de hornear: 7 Gramos

Azucar: 50 grs

Harina blanca orgánica: 250 Gramos

Levadura seca: 5 Gramos

Sal: 10 Gramos

Relleno

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla picada: 100 Gramos

Cebolla morada picada: 50 Gramos

Ciboulette picada: c/n

Dientes de ajo picado: 3 Dientes

Hakusai picado: 50 Gramos

Porotos negros cocidos: 200 Gramos

Queso fresco en cubos: 200 Gramos

Quinoa negra cocida: 200 Gramos

Repollo blanco picado: 50 Gramos

Aceite de Sésamo: c/n

Cebolla de verdeo picada: 50 Gramos

Champignones picados: 50 Gramos

Cilantro Picado: c/n

Girgolas picadas: 50 Gramos

Jengibre rallado: 1 cdta

Portobellos picados: 50 Gramos

Queso Pategrás rallado: 200 Gramos

Quinoa morada cocida: 200 Gramos

Zanahoria rallada: 100 Gramos

Salsa de pepino, menta y yogur

Aceite De Oliva: 2 cdas

Cebolla de verdeo al bies: 30 Gramos

Cilantro Picado: 1 cda

Limón para su ralladura: 1 unidad

Miel: 60 Gramos

Pimienta de molinillo: c/n

Ajo rallado: 1 unidad

Cebolla morada picada: 40 Gramos

Eneldo picado: c/n

Menta picada: c/n

Pepino picado: 40 Gramos

Sal: c/n

Yogurt Natural: 300 Gramos

Salsa de tomates picante

Aceite De Oliva: 50 c.c.

Ajo picado: 2 Unidades

Azúcar integral: 30 Gramos

Cebolla de verdeo al bies: 30 Gramos

Cilantro: c/n

Perejil: c/n

Vinagre Blanco: 50 c.c.

Albahaca: c/n

Cebolla picada: 30 Gramos

Chile picado: 1 unidad

Morrón verde picado: 30 Gramos

Puré natural de tomate: 300 Gramos

Preparación de la Receta

Panes

- En un bowl colocar *harina* blanca, *harina* integral, polvo de hornear y sal.
- Añadir azúcar, sal, leche de almendras y aceite de oliva
- Amasar hasta que quede una masa homogénea
- Dejar levar 45 minutos hasta duplicar el volumen.
- Cortar bollos de 100 gramo, dar forma y dejar descansar por 20 minutos

Relleno

- En una cacerolita con aceite de oliva rehogar cebollas, verdeo, *ajo*, *hakusai*, *repollo*, *zanahoria*, **hongos** hasta que estén bien tiernos
- Agregar las quinoas y los porotos negros cocidos y cocinar por unos minutos más
- *Condimentar* con *jengibre*, hierbas y el aceite de *sésamo*
- Retirar y colocar en un bowl,
- Agregar los quesos
- Integrar la preparación y reservar.

Salsa de tomates picantes

- En un bowl colocar el puré de tomates, el *vinagre*, el azúcar y disolver
- Agregar los demás ingredientes y unificar.

Salsa de pepino, menta y eneldo

- En un bowl mezclar *yogur*, miel, pepino, *eneldo*, *menta*, *cebolla* morada, *ajo* rallado, ralladura de *limón*, *cilantro*, *cebolla* de verdeo, aceite de oliva, sal y pimienta.
- Reservar.
- Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar

Armado

- Estirar los bollos descansados de manera oval de 10 cm de largo.
- Colocar relleno en el centro y cerrar los bordes uniéndolos en el centro.
- Dejar fermentar los panes rellenos 30 minutos y cocinar en sartén con tapa de ambos lados.
- Servir con salsa de tomates picante y salsa de pepino y *eneldo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pancitos-rellenos-de-quinoa-y-hongos>