

Regañás

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Harina 0000: 2 Tazas

Azúcar de caña: 1 cda

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Levadura: 5 g

Sal: 1 cda

Agua tibia: 2 Tazas

Harina integral: 1 Taza

Semillas de sésamo: 50 g

Semolin: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Mezclamos 1 taza de *harina* integral, 2 tazas de *harina* cuatro ceros, 50 gramos de *sésamo* y 1 cucharada de sal.
- Hacemos un hueco en el centro y añadimos 5 gramos de *levadura*, 2 tazas de agua tibia y 1 cucharada de azúcar de caña
- Reservamos.
- Amasamos de adentro hacia afuera hasta obtener una masa lisa
- Estiramos y le damos forma de galleta
- Pincelamos con aceite de oliva
- Horneamos a 180 grados en placa pintada con
- Aceite y *semolín* hasta que estén crocantes y doradas.
- Servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/reganas>