Sándwich de pan integral y semillas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pan

Semillas de Lino: 20 g
Azucar: 5 grs.
Semillas de sésamo: 20 g
Harina integral: 400 Cantidad necesaria
Harina 000: 100 g
Sal: A gusto
Agua: 400 cc
Levadura: 25 grs.
Semillas de Girasol: 20 g

Relleno

Jugo De Lima: 2 Unidad
Salmón: 300 grs.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Ralladura de lima: 2 Unidad
Hinojos: 2 Unidades
Aceite de girasol: Cantidad necesaria
Huevo: 1 Unidad
Pepino: 1 Unidad
Leche descremada: Cantidad necesaria
Apio: 1 Rama
Cebolla Morada: 1 Unidades

Preparación de la Receta

Pan

- En un bowl disuelva la *levadura* con agua tibia y azúcar.
- En el vaso de una batidora coloque ambas harinas, sal, las semillas de girasol, *sésamo* y lino y por ultimo añada la mezcla anterior de *levadura*, coloque el accesorio gancho y comience mezclando a velocidad minima mientras incorpore agua tibia de a poco, siga mezclando

hasta lograr una masa homogénea
- Vierta la masa en una budinera y deje reposar durante 15 a 20 minutos, píntelo con *huevo* y espolvoree con semillas, luego cocine en horno precalentado a 160°C durante aproximadamente 1 hora.

Relleno

- Corte los bulbos de *hinojo* en fina juliana.
- Prepare una *mayonesa*, en una sartén caliente con una pizca de aceite cocine el *hinojo*, sazone con sal y una vez que tome un leve *color* dorado incorpore la leche, cocine unos minutos mas y retire del fuego.
- Corte el *salmón* en cubos, colóquelo en un bowl y añada *jugo* y ralladura de lima, las hojas de *hinojo*, *cebolla* colorada previamente cortada en pluma y sazone con sal y pimienta negra recién molida.
- Con la ayuda de un pela papas corte el pepino a lo largo en finas láminas.
- Del mismo modo corte con el pela papas el tallo de *apio*.

Armado

- En el vaso de un mixer coloque el *huevo*, aceite de oliva y el *hinojo*, procese con un mixer.
- Terminada la cocción del pan retire del horno y una vez frío córtelo en rodajas, úntelas con la *mayonesa* de *hinojo* y rellene con el *salmón* marinado y las láminas de *apio* y pepino, coloque la otra tapa de pan.

Presentación

- Sirva los Sándwich de pan integral y semillas en una fuente.

Tips

-

- Mix de semillas

- Combinar las semillas con yogurt, *sopa*, ensaladas, etc
- Utilizarlas en cualquier momento del día.
- Reemplazar los empanados por semillas y *avena*.

- Beneficio de consumir semillas

- Aporta fibra
- Favorece la digestión
- Ayuda a bajar el colesterol y el azúcar en sangre.

- Salmón

- Aporta proteínas y grasas poliinsaturadas
- Sus proteínas brindan saciedad
- Ayuda a controlar el peso.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sandwich-de-pan-integral-y-semillas