Súper pan integral con peras secas

Ingredientes

Súper pan integral con peras secas

Esencia De Vainilla: 1 cda.
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Agua: Cantidad necesaria
Huevo: 1 Unidad
Ricota: 3 cdas.
Germen de trigo: 1 Taza
Jugo de Naranja: 1 Unidad
Peras disecadas: 10 Unidades
Nueces: 100 grs.
Almendras o castañas de cajú: 50 g
Levadura fresca: 30 grs.
Miel: 3 cdas.
Harina integral fina: 500 g
Sal: 10 g
Pera pelada y rallada: 1 Unidad
Pasas de Uva: 100 grs.

Preparación de la Receta

- Precaliente el horno a 180° C
- En un recipiente, coloque la le vadura junto con una cucharada de miel y 1/2 taza de agua tibia
- Deje 15 minutos o hasta que la mezcla esté esponjosa y crecida.
- Aparte, mezcle la *harina*, el germen de trigo, la sal, los frutos para la ensalada secos y las peras disecadas.
- En otro recipiente, mezcle la pera rallada con el *jugo* de *naranja*, las 2 cucharadas de miel restantes, el aceite de oliva, la esencia de vainilla, la ricotta, el *huevo* y la esponja de *levadura*.
- Una las dos preparaciones y vaya agregando agua según la necesidad
- Tape y deje *leudar* por 30 minutos en un lugar cálido y sin corrientes de aire.
- Divida en 2 y coloque en moldes de budín inglés
- Leude otros 30 minutos
- • 7 Cocine en horno precalentado a 180° C durante 30 a 40 minutos, dependiendo del tamaño
- Desmolde y deje enfriar

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/super-pan-integral-con-peras-secas