

Súper pan integral y pan de centeno

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Copa de frutas rojas

Frutillas: 6 Unidades

Frambuesas: 1 Taza

Azúcar de caña: 1 Taza

Vino Tinto: 1 L

Moras: 1 Taza

Mermelada de cebolla y vino tinto

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Vino Tinto: 1 L

Cebolla Colorada: 1 k

Tomillo: 1 Rama

Ajo: 3 Dientes

Azúcar de caña orgánica: 1/2 k

Pan de centeno

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Harina de centeno fino: 2 Tazas

Miel: 1 cda.

Levadura: 20 grs.

Agua tibia: 2 Taza

Harina integral superfina: 1 Taza

Sal de mar gruesa: 1 cdas.

Súper Pan Integral

Agua tibia: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Manzana rallada: 1 Unidad

Ricotta light: 3 cdas.

Damascos secos: 50 g

Germen de trigo: 75 g

Esencia De Vainilla: 1 Cantidad necesaria

Almendras: 50 g

Huevo: 1 Unidad

Miel: 3 cdas.

Ciruelas secas: 50 g

Higos secos: 50 g

Sal: 20 g

Peras secas: 50 g

Harina integral superfina: 500 g

Nueces picadas: 100 g

Levadura: 10 grs.

Duraznos secos: 50 g

Jugo de Naranja: 1 Unidad

Pasas de Uva: 100 grs.

Varios

Pimienta: A gusto

Tomillo fresco: A gusto

Queso de Cabra: 100 g

Mozzarella: 200 g

Pistachos tostados: 50 g

Queso Azul: 100 grs.

Aceitunas negras descarozadas: A gusto

Preparación de la Receta

Mermelada de cebolla y vino tinto

- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva transparente los dientes de *ajo* previamente cortados en láminas, la rama de *tomillo* y la *cebolla* colorada cortada en pluma, una vez transparente cubra con vino tinto y agregue el azúcar de caña, cocine a fuego mínimo hasta que espese.

Súper Pan Integral

- Coloque en un bowl la *harina* integral junto con el germen de trigo y sal, mezcle bien y agregue las pasas de uva, las nueces groseramente picadas, las almendras, los damascos, los higos, las ciruelas, los duraznos y las peras, todas las frutas previamente cortadas, mezcle y realice un hueco en el centro, coloque en el hueco la *manzana* rallada, *ricota*, *huevo*, la *levadura*, *jugo de naranja*, aceite de oliva, esencia de vainilla y miel, incorpore los ingredientes con las manos desde el centro hacia fuera, agregue agua tibia de a poco y a medida que la masa necesite.
- Espolvoree la mesada con *harina* y amase hasta conseguir una masa homogénea. Deje levar en un lugar cálido durante 2 horas aproximadamente.

Pan de centeno

- Coloque la miel en un bowl junto con 1 taza de agua tibia y la *harina* de **centeno**, mezcle bien y luego incorpore la *harina* integral, la *levadura*, sal de mar, aceite de oliva y la taza restante de agua tibia, mezcle bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.
- Cubra el bowl con papel film y deje reposar hasta que leve.

Copa de frutas rojas

- Coloque en una jarra las frutas junto con el azúcar el vino tinto, mezcle y deje reposar en la heladera durante 1 hora.

Armado

- Una vez transcurrido el tiempo de reposo desgasifique la masa de pan integral, luego colóquela dentro de un molde circular y deje levar nuevamente durante 1 hora.
- Cubra la superficie del pan con miel y aceite de oliva y cocine en horno precalentado a 200°C los primeros 5 minutos y luego termine la cocción a una temperatura de 180°C durante 40 minutos.
- Transcurrido el tiempo de reposo vierta la preparación del pan de *centeno* en un molde de budín previamente enmantecado y enharinado. Cocine en horno precalentado al igual que la cocción anterior.
- Corte el queso azul en pequeños triangulitos al igual que el queso de cabra, luego preséntalos en una fuente y decore con aceitunas negras y sazone con pimienta.
- Corte los panes en porciones.

Presentación

- Decore la fuente de quesos con la mermelada de *cebolla* y las hojas de *tomillo*. Acompañe con las rodajas de pan de integral.
- Acompañe las rodajas de pan de *centeno* con *mozzarella*, pistachos tostados y aceite de oliva.
- Acompañe con la copa de frutas rojas.

Tips

- Para comer bien y sano. . . no olvidemos que ;
- Las harinas integrales son las que guardan la mayor cantidad de *nutrientes*. Es importante conservarlas por poco tiempo y elegir las bien frescas. Una manera es guardarlas en el refrigerador.
- El pan de *centeno* es más compacto que el de trigo debido a que el *centeno* contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar.
- El germen de trigo constituye la parte viva del grano y contiene todas las propiedades necesarias para el crecimiento de la futura planta. Se obtiene mediante la molienda del trigo puro. Es una fuente natural de vitamina E, uno de los antioxidantes más potentes.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/super-pan-integral-y-pan-de-centeno>