

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>