

una pizza de tradición



PAN CASERO DE PORTUGAL

El desayuno en Portugal es ligero, consiste en té o café acompañado de un rico pan. En la zona sur, los olivares ocupan grandes extensiones y el aceite de oliva es el preferido en sus alimentos.

Anímese, amase y disfrute de un

PAN CASERO DE CEBOLLAS Y ACEITUNAS NEGRAS

Ingredientes: 3 cebollas medianas, 3 dientes de ajo, 300grs. de aceitunas negras, 100ml de aceite de oliva, 1 kilo de harina integral, 1 cucharada de sal y 100ml de agua tibia.

Preparación:

1. Pele las cebollas, córtelas en julianas, quite las semillas a las aceitunas, filetéelas y sofría en aceite de oliva con el ajo picadito.

2. Mezcle la harina, la sal y agregue el aceite de oliva. Amase

3. Coloque en el agua tibia, una cucharadita de miel de papelón e incorpore la levadura, luego cubra con un paño de cocina y espere a que fermente.(aprox. 1 hora).

4. Haga un agujero en el centro de la masa y vierta la levadura, agregue algo más de agua tibia y amase hasta lograr una preparación homogénea y bastante pegajosa. Luego incorpore las cebollas preparadas con las aceitunas.

5.- Amase 10 minutos. Divida la masa y forme los panes. Colóquelos en una bandeja enharinada, cúbralos con un paño de cocina hasta que dupliquen su volumen (aprox. 40 a 60 minutos).

6.- Amase nuevamente y dé forma a los panes otra vez.

7. Colóquelos en bandeja para horno previamente enharinada. Luego con un pincel humedecido con aceite de oliva pasarlo encima de los panes.

8. Hornear a fuego fuerte (180°C) de 30 a 40 minutos.

