

Galletas de Queso Ahumado y Avena

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
75 min	20	35g

INGREDIENTES

- • 120 gr de harina integral de centeno
- • 100gr de copos de avena integrales
- • 250gr de queso curado rallado
- • 100gr de mantequilla a temperatura ambiente
- • 3 cucharadas de agua fría
- • Leche para pincelar
- • Semillas de amapola para decorar
- • Orégano seco al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar la mezcla base: En un cuenco amplio, combinar la harina integral de centeno y los copos de avena integrales con el queso curado rallado. Mezclar todos los ingredientes secos uniformemente hasta obtener una distribución homogénea.

2. Incorporar la mantequilla: Añadir la mantequilla a temperatura ambiente cortada en pequeños cubos. Trabajar todos los ingredientes con las manos hasta formar una masa

granulosa, integrando bien la mantequilla con los secos.

3. Formar la masa: Agregar las 3 cucharadas de agua fría gradualmente mientras se amasa. Formar una bola compacta con la masa y aplanar ligeramente para facilitar el trabajo posterior. La masa debe quedar manejable pero no pegajosa.

4. Primer reposo: Envolver la masa con papel film transparente y dejar reposar en la nevera durante 30-40 minutos. Este tiempo permite que los sabores se integren y la masa se endurezca para un mejor manejo.

5. Extender y cortar: Sacar la masa de la nevera y colocarla entre dos papeles de horno. Estirar con rodillo hasta conseguir un grosor uniforme de 1cm aproximadamente. Con un cortapastas o vaso, dar forma redonda a las galletas.

6. Preparar para hornear: Colocar las galletas en una bandeja forrada con papel de horno, dejando espacio entre ellas. Pincelar la superficie ligeramente con leche usando un pincel de cocina para conseguir un dorado perfecto.

7. Decorar: Espolvorear uniformemente con orégano seco y semillas de amapola sobre cada galleta, presionando ligeramente para que se adhieran bien a la superficie.

8. Hornear: Precalentar el horno a 180°C. Hornear durante 15-20 minutos hasta que las galletas empiecen a dorarse en los bordes y tengan un color dorado uniforme.

9. Enfriar y servir: Retirar del horno cuando estén doradas y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Las galletas estarán crujientes una vez frías y listas para servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos Ideales:

- Vino tinto crianza
- Cerveza artesanal
- Quesos suaves y patés
- Aceitunas verdes
- Frutos secos mixtos

Usos Principales:

- Aperitivo gourmet elegante
- Snack para reuniones sociales
- Acompañante de vinos y cervezas
- Picoteo para fiestas

- Regalo gastronómico casero

****Variaciones Populares:****

- Con hierbas provenzales
- Versión con queso manchego
- Galletas con semillas mixtas
- Añadiendo nueces picadas
- Con pimentón dulce

****Beneficios Nutricionales Clave:****

- ****Rica en calcio**** (17% VD) - huesos y dientes fuertes
- ****Proteínas de calidad**** (14% VD) - del queso curado
- ****Fibra de centeno**** (7% VD) - digestión saludable
- ****Vitamina A**** (11% VD) - salud visual
- ****Grasas lácteas naturales**** - absorción de vitaminas
- ****Sin azúcares añadidos**** - opción salada saludable

****Tips de Preparación Esenciales:****

- Mantequilla a temperatura ambiente para mejor integración
- Reposo en frío imprescindible para manejo de masa
- Grosor uniforme (1cm) para cocción pareja
- No sobrehornar para mantener textura crujiente
- Enfriar completamente antes de almacenar

****Conservación:****

- Recipiente hermético: hasta 1 semana
- Lugar fresco y seco para mantener crujiente
- Se pueden congelar hasta 2 meses
- Recalentar 2-3 minutos en horno si pierden crujiente

****Secreto del Chef:****

La clave está en el equilibrio perfecto entre la mantequilla fría y el trabajo manual de la masa. El reposo en nevera es fundamental para que los sabores se integren y la masa sea manejable, resultando en galletas con textura perfecta.

****Maridajes Recomendados:****

- ****Vinos****: Tinto crianza, blanco seco, cava
- ****Cervezas****: Artesanales, lager, ale
- ****Ocasiones****: Aperitivo, cóctel, picnic gourmet

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>