Pan Crocante de Queso y Orégano

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
110 min	10	110g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de orégano seco
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 4 cucharadas de azúcar blanca
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1½ cucharadita de sal marina
- 4 tazas de harina común (480g)
- ½ vaso de aceite de oliva extra virgen (125ml)
- 1 taza de agua tibia (250ml)
- 3 cucharadas de semillas de sésamo blanco
- 2 cucharadas de levadura fresca (o 1 cucharada de levadura seca)
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- 1 taza de queso parmesano rallado (100g)

PREPARACIÓN

1. En un bowl pequeño, mezclar el queso parmesano rallado, el orégano seco, la cebolla en polvo y el ajo picado finamente. Integrar bien todos los ingredientes secos aromáticos y reservar esta mezcla para más adelante.

2. Para preparar la masa base, mezclar en un bowl grande el aceite de oliva, la harina común, el azúcar, la sal marina y el agua tibia. Amasar enérgicamente durante 8-10 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica.

3. Añadir la levadura fresca desmenuzada y la primera mezcla de queso con especias a la masa base. Continuar amasando vigorosamente durante 5-8 minutos adicionales hasta que todos los ingredientes estén perfectamente integrados.

4. Cuando la masa esté lista y tenga una textura suave, colocarla en moldes para pan previamente engrasados, tapar con un paño húmedo y dejar leudar en un lugar cálido durante 60 minutos o hasta que duplique su volumen.

5. Una vez que la masa haya leudado completamente, pintar delicadamente la superficie de los panes con huevo batido usando un pincel suave. Esparcir generosamente las semillas de

sésamo blanco y las semillas de amapola por encima, presionando ligeramente para que se adhieran.

6. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que los panes estén dorados, crocantes y suenen hueco al golpear la base. Dejar enfriar sobre rejilla antes de cortar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Huevo batido para pintar la superficie
Aceite de oliva adicional para engrasar moldes
Queso parmesano extra para espolvorear
Orégano fresco para decorar al servir
Semillas adicionales para decoración

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (110g):
• Calorías: 358 kcal
• Hidratos de carbono: 46.9g (16% VD)
• Proteínas: 10.7g (21% VD)
• Lípidos: 13.5g (21% VD)
• Azúcares: 3.4g (-)
• Fibra: 3.9g (16% VD) - Buena fuente
• Sodio: 157mg (7% VD)
• Calcio: 225mg (22% VD) - Excelente fuente
• Hierro: 2.8mg (15% VD)

? BENEFICIOS DEL QUESO PARMESANO:
• CALCIO EXCELENTE: 22% VD para huesos y dientes fuertes
• PROTEÍNA COMPLETA: Aminoácidos esenciales de alta calidad
• VITAMINA B12: Sistema nervioso y formación de glóbulos rojos
• FÓSFORO: Metabolismo energético y salud ósea
• SABOR UMAMI: Intensifica palatabilidad naturalmente

? BENEFICIOS DEL ORÉGANO:
• ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
• ANTIMICROBIANO: Propiedades antibacterianas naturales
• VITAMINA K: Coagulación sanguínea y salud ósea
• HIERRO: 15% VD para transporte de oxígeno
• SABOR MEDITERRÁNEO: Aroma característico intenso

? BENEFICIOS DEL AJO:
• ALICINA: Compuesto sulfurado cardioprotector
• ANTIOXIDANTES: Selenio y vitamina C
• ANTIINFLAMATORIO: Reduce marcadores inflamatorios
• INMUNIDAD: Fortalece sistema inmunológico
• SABOR: Realza complejidad aromática

? BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS:
• SÉSAMO: Calcio, magnesio y grasas monoinsaturadas
• AMAPOLA: Fibra, proteínas y minerales esenciales
• TEXTURA CROCANTE: Contraste sensorial delicioso
• ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
• SABOR TOSTADO: Notas aromáticas características

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• CALCIO EXCELENTE: 22% VD para salud ósea óptima
• PROTEÍNA COMPLETA: 21% VD de aminoácidos esenciales
• FIBRA BUENA FUENTE: 16% VD para digestión saludable
• HIERRO: 15% VD para prevenir anemia
• SABOR MEDITERRÁNEO: Hierbas y queso auténticos

?? PERFECTO PARA:
• Aperitivos mediterráneos elegantes
• Acompañamiento de sopas y ensaladas
• Desayunos gourmet con aceite de oliva
• Picnics y reuniones familiares
• Base para bruschetas y canapés

? TIEMPO DETALLADO:
• Preparación de mezcla aromática: 10 minutos
• Amasado de masa base: 15 minutos
• Integración final: 10 minutos
• Fermentación: 60 minutos
• Decorado y pincelado: 5 minutos
• Horneado: 20 minutos
• Enfriado: 10 minutos
• TOTAL: 110 minutos

? TÉCNICA CROCANTE PERFECTA:
• Amasado enérgico para desarrollar gluten
• Integración gradual de ingredientes aromáticos
• Fermentación completa para sabor desarrollado
• Pincelado con huevo para brillo dorado
• Semillas bien adheridas para textura
• Horneado hasta sonido hueco característico

? INSPIRACIÓN MEDITERRÁNEA:
Esta receta combina la tradición panadera mediterránea con sabores intensos del queso parmesano italiano y orégano griego, creando un pan artesanal perfecto para compartir en reuniones familiares.

? VARIACIONES GOURMET:
• Agregar aceitunas negras picadas
• Incorporar tomates secos rehidratados
• Versión con hierbas frescas mixtas
• Añadir nueces picadas para textura

• Glaseado con aceite de oliva y ajo

? CONSERVACIÓN ÓPTIMA:
• Guardar en bolsa hermética hasta 4 días
• Congelar hasta 3 meses envuelto individualmente
• Recalentar en horno 5 minutos para restaurar crujiente
• Perfecto para tostadas cuando pierde frescura
• Ideal para preparar con anticipación

? APTO PARA:
• Dietas vegetarianas
• Amantes de sabores intensos
• Cocina mediterránea casera
• Celebraciones y reuniones
• Aperitivos gourmet

? MARIDAJES PERFECTOS:
• Vinos tintos mediterráneos
• Aceite de oliva extra virgen
• Tomates frescos y albahaca
• Embutidos y quesos curados
• Aceitunas mixtas marinadas

? PRESENTACIÓN PROFESIONAL:
• Corteza dorada y brillante
• Semillas uniformemente distribuidas
• Aroma intenso a hierbas y queso
• Textura crocante exterior, miga tierna
• Corte limpio que muestra distribución de ingredientes

? BENEFICIOS NUTRICIONALES DESTACADOS:
• CALCIO: 22% VD - Excelente para todas las edades
• PROTEÍNAS: 21% VD - Saciedad prolongada
• FIBRA: 16% VD - Digestión saludable
• HIERRO: 15% VD - Energía y vitalidad
• SABORES NATURALES: Sin aditivos artificiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde