

# ¿A qué saben las nubes?



## PANECILLOS DE CENTENO Y LIMÓN CON SALMÓN

### Ingredientes:

#### Para los panecillos:

- 400 gr de harina blanca de fuerza
- 100 gr de harina de centeno integral
- 10 gr de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal
- 350 ml de agua
- la ralladura de la piel de un limón

#### Para el relleno:

- 200 gr de salmón ahumado
- un manojito de eneldo
- 150 ml de nata espesa (si es líquida la montaremos un poco)
- pimienta negra

(Nota: para el que no tenga ganas de preparar el pan, o ya sepa como hacerlo, se recomienda pasar directamente al punto 7)

1.- Preparo la masa de pan con una amasadora, y tardo muy poco. Si no tenéis amasadora ¡a trabajar un poco más! Supongo que quien más, quien menos, tiene su método de hacer pan. Yo sigo el de Richard Bertinet en su libro "Panes".

2.- En una ensaladera bastante grande colocamos las harinas y la levadura. Frotamos con las manos hasta integrar la levadura con la harina. Echamos la sal y mezclamos ligeramente.

a.- Con amasadora: añadimos el agua, y en este punto metemos la amasadora, y comenzamos a mezclar bien. La ponemos en veloci-

dad mínima y amasamos durante unos 4 o 5 minutos, hasta que quede una masa bien formada y elástica.

b.- Sacamos la masa a la superficie de trabajo y añadimos la ralladura de limón. Terminamos de amasar con las manos para incorporar la ralladura, y añadiendo solo un poco de harina sobre la superficie de la mesa, formamos una bola que dejaremos reposar durante una hora, cubierta y en un sitio cálido, sin corrientes frías.

a.- Amasado a mano: mezclaremos bien el agua con las harinas y ayudándonos con una rasqueta sacamos inmediatamente la masa a la superficie de trabajo y la amasamos de tal manera que vayamos incorporando aire.

Metemos las manos por debajo de la masa con los pulgares por encima, y la dejamos caer sobre la mesa al mismo tiempo que sujetamos un extremo, de tal manera que podamos doblarla sobre sí misma. De esta manera vamos incorporando el aire, y comenzará a volverse elástica y moldeable. Al principio podemos tardar hasta unos 20 minutos para conseguirlo, con la práctica en 10 minutos estará listo.

b.- Una vez que la masa esté firme y manejable añadimos la ralladura de limón y la incorporamos bien al resto. Enharinamos ligeramente la superficie de trabajo, y formamos una bola que dejaremos reposar durante una hora, cubierta y en un sitio cálido, sin corrientes frías.

3.- Terminado el reposo, volvemos a volcarla sobre la superficie de trabajo y dividimos la masa en doce partes. Con cada parte formaremos una bola. Para ello aplanamos la masa con las manos, y llevamos los extremos hacia el centro haciendo rotar la bola según la vamos trabajando.

4.- Colocamos las bolas separadas sobre un paño enharinado, las salpicamos con harina, y hacemos un corte en forma de cruz en la superficie con una cuchilla. Dejamos levar durante una hora más. Este es el momento en el que pongo a calentar el horno a 250 grados.

5.- Cuando los panecillos hayan levado, los pasamos con cuidado a la placa cubierta con papel de horno. Vaporizamos el interior del horno con agua y metemos los panecillos inmediatamente. Bajamos la temperatura a 220 grados y dejamos que se horneen durante unos 15 minutos.

6.- Una vez dorados y hechos (deben sonar a hueco si golpeamos la base), los dejamos enfriar sobre una rejilla.

Puffffffff! No estoy acostumbrada a explicaciones tan largas. Menos mal que lo siguiente es sencillísimo.

7.- Para el relleno. Picamos menudo el salmón ahumado, el eneldo, y los mezclamos junto con la nata espesa. Si nuestra nata es líquida no tenemos más que montarla un poquito. Añadimos bastante pimienta molida y un chorro de zumo de limón. Mezclamos bien con unas varillas.

8.- Abrimos cada panecillo por la mitad y untamos una buena porción del salmón.