PANECILLOS DE AJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de harina de fuerza
- 5 g de levadura panaria
- 100 ml de agua
- 60 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de perejil
- 4 dientes de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Machaca en un mortero el ajo con un poco de perejil y la sal. Cuando esté bien majado añade el aceite y mezcla.
- En un bol, coloca la harina con el resto de ingredientes y el majado de ajo, perejil y aceite. Mezcla bien y amasa durante unos 5 a 10 minutos. La masa es más aceitosa, es normal. Deja fermentar hasta que doble el tamaño. Después amasa de nuevo hasta desinflarla y haz un cilindro. Corta en seis porciones iguales, prepara una bola con cada una y aplana. Hornea a 210 ºC durante unos 15 minutos o hasta que quede dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 45.1 g	Grasas 15.7 g
Kcal 354	Proteinas 6.7 g