

Pan con aceitunas y cebolla



Pan con aceitunas y cebolla

Hola... En esta ocasión no soy Olga. Mi nombre es Esteban, soy el esposo de Olga y como me encanta probar cosas nuevas en la cocina he decidido colaborar con Olga en su blog. Para estrenarme he preparado esta receta de pan con aceitunas y cebolla que puedo decir que está delicioso y es una buena opción para acompañar cualquier comida o para servirlo con mantequilla, paté, jamón, etc. acompañado el aperitivo con una copa de vino. Así que, sin más demora vamos a ver como prepara este pan con aceitunas y cebolla que os encantará.

Ingrediente del pan con aceitunas y cebolla:

- 500 gr de harina de fuerza o panificable

- 8 gr de sal
- 300 ml de agua tibia
- 7 gr de levadura fresca o 2.5 gr de levadura de panadero seca
- 20ml de aceite de oliva
- 60 gr de aceitunas negras
- 60 gr de aceitunas verdes
- 1/2 cebolla (No muy grande)
- Tomillo, Orégano y Albahaca

Preparación del pan con aceitunas y cebolla:

1. En un recipiente ponemos el tomillo, el orégano y la albahaca junto con el aceite de oliva y lo reservamos en el frigorífico un par de horas tapado.
2. Sofreímos la cebolla picada muy fina y la reservamos junto con las aceitunas verdes y negras en la nevera.
3. En un bol incorporamos la harina, la sal y poco a poco incorporamos el agua y vamos amasando reservando un poco de agua donde disolveremos la levadura.
4. Cuando la masa ha absorbido el agua, incorporamos la levadura disuelta y seguimos amasando.

Si en vez de levadura fresca utilizamos la de panadero seca, la incorporamos junto a la harina antes de poner el agua. Además es importante hacer pliegues con la masa cuando la amasamos para que atrape oxígeno y ayude a la fermentación.

5. Pasamos la masa a una superficie limpia algo enharinada y amasamos haciendo pliegues de vez en cuando para que atrape oxígeno. Cuando la masa se convierta en una mezcla lisa la dejamos reposar en un cuenco con un paño húmedo cubriendo la masa para evita que se genere costra y hasta que doble su tamaño.
6. Cuando termine el reposo y la masa doble su tamaño,

incorpora las aceitunas, la cebolla y amasamos un rato más hasta obtener una masa homogénea.

7. Tapamos la masa con un film de plástico y dentro de un cuenco la dejamos en el frigorífico hasta el día siguiente para que los aromas impregnen la masa lo máximo posible.
8. Al día siguiente, retiramos el film de plástico de la masa y en una superficie limpia y parcialmente enharinada estiramos la masa y la dejamos que pierda el frío antes de cortar la masa.
9. Cortamos la masa en pequeñas porciones de 35 a 40 gr y le damos la forma que más nos guste y las colocamos sobre la bandeja del horno para dejarlo fermentar de 45 min a una hora.
10. Mientras fermenta la masa precalentamos el horno a 250°C y ponemos un recipiente adecuado para el horno con unos paños mojados dentro del horno para que se genere vapor añadiendo de vez en cuando, con precaución para no quemarse, más agua.
11. Ha llegado el momento de hornear nuestro pan con aceitunas y cebolla. Cuando el horno ha llegado a su temperatura y los panes han fermentado su tiempo, enharinamos un poquito por encima los bollos de pan para darle un aspecto artesanal, incorporamos con cuidado un poco más de agua en el recipiente del horno y con ayuda de un spray rociamos un poco las paredes del horno para hacer vapor. Finalmente metemos los bollos de pan y bajamos la temperatura del termostato del horno a 220°C.
12. Horneamos mínimos unos 15 minutos. Esto dependerá de lo dorado que queramos nuestro pan con aceitunas y cebolla y del nivel de cocción que alcance.
13. Pasado el tiempo necesario, sacamos las piezas de pan y esperamos que se enfríen.
14. Una vez frías, con ayuda de un pincel, pintamos con la mezcla de aceite y hierbas aromáticas los panes por encima y ya estará listo para consumir como creamos.

Como podéis ver, esta receta de pan con aceitunas y cebolla es algo laboriosa pero nada complicada. Sólo hay que ponerle mucho cariño al amasado, ganas y a disfrutar.