

BAGUELS



REDSUMA



INGREDIENTES

PRE FERMENTADO

20 grs de harina

5 grs de levadura

100 cc de agua tibia

Masa

500 grs de harina

7 grs desal

20 grs de miel

250 cc de agua tibia

20 grs de bicarbonato

2000 cc de agua

20 grs de semillas de zapallo

20 grs de semillas de
sésamo blanco

20 grs de semilla de sésamo

negro

PREPARACION

1. Hacer un mice in place.
2. Realizar prefermentado mezclando en un pocillo harina,levaduray agua tibia
3. Dejar reposar hasta que espume en un lugar tibio
4. MASA:Realizar un volcan con la harina sal por alrededor
5. Agregar al centroel prefermento,miel y formar masa agregando agua tibia.
6. Amasar hasta lograr una suave y firmr ,debe quedar elástica, cubrir y reposar por 20 minutos.
7. Enharinar la superficie y volcar la masa y desgasificar
8. Dividir la masa en bollos de 100 a 120 grs
9. Con el pulgar realizar un agujero al centro y dejar reposar hasta que doble su tamaño
10. Calentar el agua con bicarbonato y preparar las semillas para decorar.Sumergir los baguels en agua por 1 minuto por lado
11. Escurrir y pasar po la decoracion de semillas mezcladas
12. Poner en una lata y hornear por 15 a 20 minutos a 180 grados
13. Enfriar y rellenar.