

BRIOCHE



Se le dice Brioche a un tipo de panecillo que se come solo o con relleno dulce o salado en una merienda o desayuno. En Francia e Italia se usa mucho este tipo de panecillo. Hay diversas recetas esta es adaptada por mi según mis criterios, la tome de la cocinera María José (MJ) de Barcelona. También a esta mezcla le podéis añadir trozos de chocolate o de frutos secos.

 45 minutos

 3 horas

 10.4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de harina de trigo 600 gramos de trigo, harina integral
- 40 gramos de levadura, fresca
- 100 gramos Mantequilla Clarificada 100 gramos de mantequilla
- 3 Huevo de gallina
- 100 gramos de azúcar, blanco 100 gramos de azúcar, moreno
- 10 gramos de sal 10 gramos de sal Yodada con ácido fólico
- 120 gramos de agua 140 gramos Agua de suero (el que sobra luego de hacer queso)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cernir 500 gr de harina, la sal, el azúcar y mezclar lo con los huevos batidos e incorporar un poco del agua. reservar otro poco para diluir la levadura. Amasar hasta incorporar todos los ingredientes.
- 2º Diluir la levadura en el agua restante. Y cortar la mantequilla en cuadritos esta debe estar fría. Incorporar a la masa anterior y seguir amasando. Como quedo 100 gramos de harina esta se va a utilizar para el momento del amasado. Seguir amasando hasta incorporar todo.
- 3º Dejar reposar por 1 hora tapada dentro de la nevera.
- 4º Pasada la hora sacarla de la nevera y hacer bolas de aproximadamente el mismo tamaño se van a colocar en un molde redondo separadas entre si. Luego se deja reposar 30 min dentro de horno pero apagado. Se pinta con un huevo batido la corteza de arriba de las bolas de pan. Dejar reposar antes de introducir al horno y antes de hornear colocar con una brocha de cocina, nuevamente se pinta con el huevo batido.
- 5º Hornear por 5min a 210 °C y luego a 180°C por 15 min también va a depender de cada horno.
- 6º Nota: Si pasado los 5 min se ha dorado el pan se recomienda tapar el molde del pan con papel de aluminio para evitar que se pueda pasar de cocción la corteza y quemar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BRIOCHE (104 g)	% DDR
ENERGÍA	314 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	16 %
H. CARBONO	46 g	48 g	18 %
AZÚCARES	10 g	10 g	11 %
GRASA	11 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	5 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	20 %
SODIO	210 mg	219 mg	9 %