# Bollos de pan rellenos | Pan para Principiantes



## Ingredientes.de los bollos de pan

### Para la masa del pan:

• 450 g de harina de repostería de fuerza, (harina panificable, harina 000, w>200, w>300)

• 6 g de levadura seca de panadería en polvo (1 sobre) ó 20 g levadura prensada

• 300 ml de agua templada (1 vaso)

• 1 cucharada de aceite de oliva

• Media cucharadita de azúcar

• Una pizca de sal

### Para el relleno del bollo :

• Queso crema, salsa Napolitana, jamón y queso, chocolate, salchicha, chorizo, queso...

## Sobre esta receta

En esta receta veremos cómo preparar unos bollos de pan rellenos y además recién horneados. Es un pan para principiantes y con el que disfrutar del pan recién horneado. Aprenderemos a prepararlos de forma fácil y a rellenarlos con múltiples ingredientes. Es una gozada coger un bollo y descubrir con un bocado, el sabor que nos ha tocado. Esto es divertirse comiendo. Aprenderemos a hacerlos paso a paso. Os animo a probarlos!

## Preparación

• Comenzamos estos bollos de pan rellenos, echando en un bol la harina, a un lado la levadura en polvo y al lado contrario la sal. Removemos hasta que se integren y vamos añadiendo el agua poco a poco, echamos un chorro, mezclamos, volvemos a añadir otro chorro y volemos a mezclar. Haremos esto hasta que no quede harina suelta en el bol y a continuación preparamos la superficie de trabajo en la que amasaremos con las manos. Para ello humedecemos la superficie y las manos con aceite, volcamos la masa, vertemos un chorrito de aceite sobre ella y mezclamos hasta que se integre en la masa. Amasamos presionando con la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera, recogemos la masa y volvemos a presionar y estirar. Haremos esto unos 8 minutos en total hasta que la masa quede lisa. A los 4 - 5 minutos notaremos que la masa se pega de nuevo, en ese momento espolvoreamos un poco de harina y seguimos amasando.

• Para comprobar si la tenemos bien amasada, hacemos una bola y presionamos con el dedo. Si notamos que la masa quiere recuperar su forma es que ya está lista. La colocamos de nuevo en el bol mojado en aceite, para que no se pegue. Tapamos con un film plástico o un paño y dejamos que repose en una zona cálida, durante unos 40 - 60 minutos. Aprovechamos el tiempo de espera para preparar los ingredientes con los que vamos a rellenar nuestros panes.

# Bollos de pan rellenos | Pan para Principiantes

## Hacemos la forma y horneamos

• Tras el reposo ponemos a precalentar el horno a 180º C = 356º F. Repartimos la masa en pequeñas bolas del ancho de 3 dedos. Colocamos papel de hornear sobre una bandeja plana que humedecemos previamente para que no se mueva el papel. Hacemos un hueco en cada uno de los bollos y rellenamos a nuestro gusto: Queso crema, chocolate, una cucharadita de salsa napolitana... Cerramos con cuidado, rehacemos la forma de bola y las colocamos en la bandeja. Humedecemos con agua tibia la superficie con ayuda de un pincel y espolvoreamos un poco de harina integral, semillas de amapola, semillas de sésamo o almendra triturada ligeramente. Este acabado aportará un toque extra a este pan para principiantes.

• Horneamos a 180º C durante unos 10 minutos, a continuación subimos la temperatura a 200º C (392º F) y dejamos que se doren durante un par de minutos. Retiramos en cuanto tomen color por la superficie. Retiramos del horno, y dejamos que se templen sobre una rejilla. Una vez fríos, los colocamos en una fuente y a disfrutar de unos deliciosos bollos de pan rellenos con sus diferentes sabores.

## Trucos sobre la masa

• Para hacer la masa de estos bollos de pan rellenos, podemos hacer como os he descrito en la receta o también diluyendo la levadura en el agua templada, a la que añadimos una pizca de azúcar, mezclamos y dejamos que repose durante 5 minutos. Si utilizamos levadura prensada se desmenuzaría y diluiría en el agua. No debemos nunca mezclar la sal con la levadura directamente, si vamos a tardar en amasar, pues impide que suba la masa.

• La mejor harina para hacer estos panes es la harina de repostería de fuerza, también llamada harina panificable, harina 000. También es conocida por estas dos graduaciones w>200, w>300. A mayor graduación, mas gluten tendrá y por lo tanto, más esponjosa quedará.

• La levadura que utilizamos es levadura especial para panadería. Puede ser en polvo o prensada. 6 g de levadura en polvo corresponden a unos 15 - 20 g de levadura prensada. NO debemos confundir esta levadura en polvo de panadería con la levadura química de repostería, ya que no son iguales. La levadura de panadería es un polvo de color marrón y la levadura o polvo de hornear de repostería es un polvo de color blanco.

• Un truco para que suba mejor la masa en invierno, es poner el horno a calentar al mínimo, unos 30-40º C, apagar y dejar que repose en su interior unos 40 minutos.

## Consejos para el relleno

• Como relleno para estos bollos de pan podemos utilizar: Queso crema, salsa Napolitana, tomate frito, jamón y queso, chocolate, salchicha, chorizo, queso, carne cocinada y troceada finamente de ternera, cerdo, pollo, pavo, cordero... además de acompañar con lechuga variada y salsas como la salsa de yogurt y ajo, salsa de tomate, mayonesa, kepchup, o barbacoa.