

Bollitos de parmesano y especias



INGREDIENTES (20 UDS)

- 350g harina de trigo
- 80g queso parmesano
- 20g levadura fresca
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 rama de romero
- 10g albahaca o cualquier especia al gusto
- 1 pizca de pimienta
- 5g de sal
- 40ml de aceite de oliva
- 125ml de agua
- 1 cucharada de semillas de sésamo

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

En primer lugar rallamos el queso con un rallador o en una tritadora.

Picamos las hojas de perejil, el romero y el diente de ajo y lo mezclamos todo con el queso.

Ponemos en un bol la harina, la levadura desmenuzada con las manos, la mezcla de queso y especias, la pimienta, la sal y mezclamos todo de nuevo.

Vamos añadiendo el aceite poco a poco y amasando para mezclar bien todos los ingredientes y cuando lo tengamos todo, empezamos a incorporar el agua. La iremos añadiendo poco a poco y amasando hasta lograr una masa elástica, que no se pegue en las manos. Si nos ha quedado muy seca le podemos añadir un poco más de agua.

Amasamos durante unos 5 minutos. Tras este tiempo, colocamos en un bol con un paño húmedo por con encima y dejamos reposar durante unos 30-45 minutos.

Pasado este tiempo, cogemos la masa y vamos sacando trozos de unos 50-60g, estos trozos los boleamos (dar forma de bola) y los vamos colocando sobre una rejilla de horno, cubierta con papel especial para hornear. Las bolas se deben colocar bien separadas ya que aumentarán su tamaño y si están muy cerca y se quedarán pegadas la una a la otra.

Una vez tenemos todas las bolas, con un pincel, bañamos la superficie de cada una con un poco de aceite y añadimos por encima las semillas de sésamo.

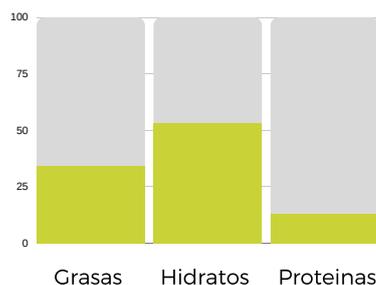
De nuevo, dejamos reposar durante unos 40-60min, hasta que veamos que duplican su tamaño.

Pre calentamos el horno durante 10 min a 200°C y pasado este tiempo introducimos la bandeja y horneamos nuestros bollitos durante 20min, con calor arriba y abajo.

Cuando estén listos, dejamos enfriar sobre la rejilla y ya están listos para comer o conservar en un bote hermético. Se pueden comer solos o rellenarlos de lo que más nos guste.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	100,4 kcal	384,2cal
Grasas	3,79 g	14,4g
Hidratos	13,04g	49,8 g
Proteínas	3,19 g	12,2 g
Fibra	1,03 g	1,03 g
Sal	0,32 g	1,2 g



Consejo:

Podemos conservar estos bollitos durante unos días en un bote sin humedad o congelar y sacar por unidades cuando nos apetezca