

# Panecillos Mediterráneos con Quinoa, Pimientos Amarillos Glaseados, Queso de cabra y Ajo Negro. Made With Love.



Decidido; mi San Valentín no es hoy; fue ayer y antes de ayer; y será también mañana y el resto de los días del año.

Quiero que se desparrame y compartirlo con todos los que hacen mi vida más completa.

Ya sabéis que uso la gastronomía como medio vehicular; no tendría sentido pues, limitarlo a cuatro paredes y una sola jornada.

El amor sale de mi cocina en cada guiso, asado o bizcocho y muchas veces sobrepasa el umbral de mi puerta para colarse en las casas de la gente que amo.

Es cierto que la inspiración, desde hace un par de semanas, nos persigue vestida de rojo amaranto en modo cupido, para que nuestras recetas consigan además seducir.

Pero no quiero ser flor de un día y por eso mi plato de hoy no es sólo rojo ni está cortado en forma de corazón.

Hoy he preparado pan; Made With Love y un montón de semillas que le aportan un plus de nutrientes.

He usado una antigua receta, sacada de este [menú](#) y le he añadido quinoa haciéndolo más saludable si cabe.

El resultado: unos panecillos deliciosos, con un toque crujiente, que he decidido presentar en mi mesa rellenos, creando un aperitivo o entrante maravilloso, digno del más romántico de los valentinos o de todos y cada uno de los días de nuestras vidas.

«Panecillos Mediterráneos con Quinoa, Pimientos Amarillos Glaseados, Queso de cabra y Ajo Negro». de los que aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

«Panecillos Mediterráneos con Quinoa, Pimientos Amarillos Glaseados, Queso de cabra y Ajo Negro».

Ingredientes ( para unos 14 panecillos):

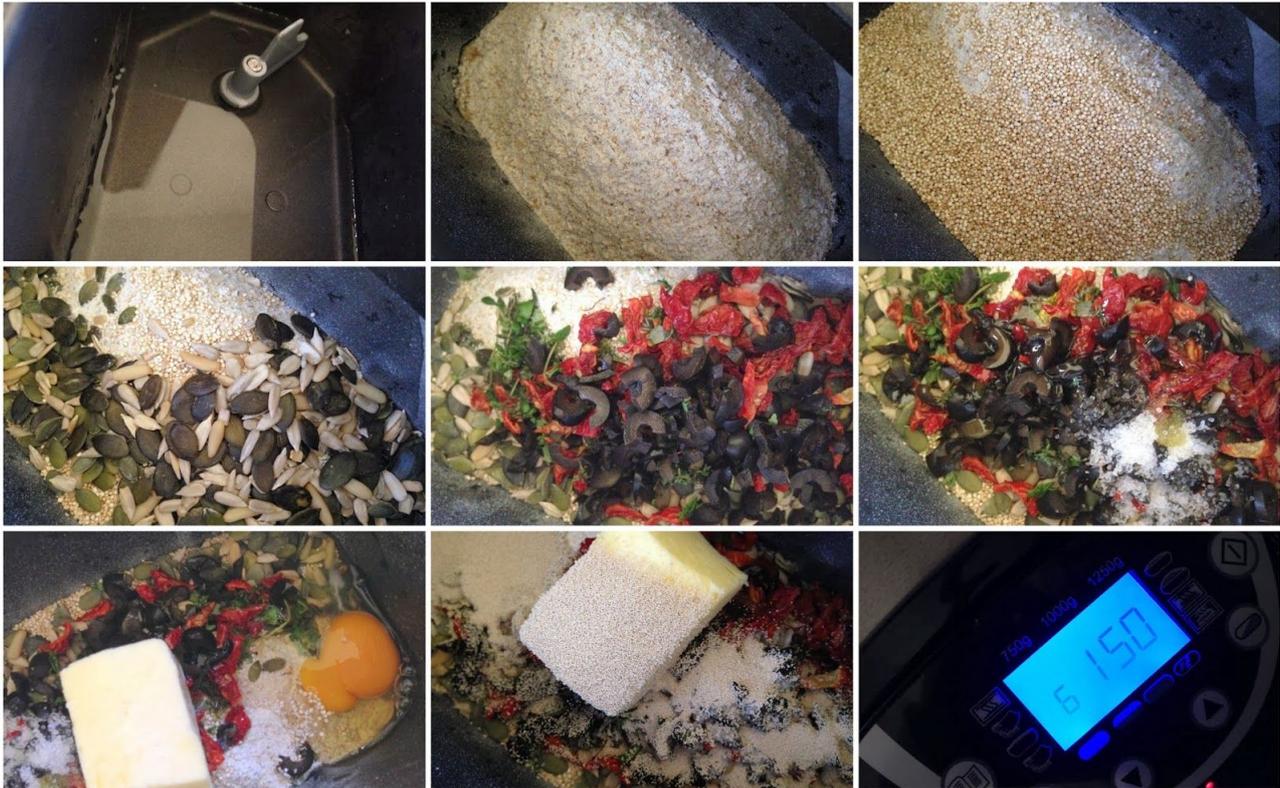
### **Para los Panecillos**

- 400 gr. de Harina de Centeno.
- 100 gr. de Semillas de Quinoa.
- 50 gr. de Mix de Semillas ( de Girasol, Calabaza y Piñones).
- 300 ml. de Agua templada.
- 50 gr. de Mantequilla.
- 6 Tomates Secos.
- 3 Cucharadas de Sirope de Agave.
- 1 Huevo L.
- 12 Aceitunas Negras sin hueso.
- 1 Cucharada de Aceita de Oliva Virgen Extra.
- Media Cucharadita de Tomillo Fresco Picado.
- Media cucharadita de Sal del Himalaya.
- Un Sobre de Levadura Granulada de Panadería.



Lavamos, secamos y picamos en trocitos pequeños los tomates secos, Escurrimos y troceamos las aceitunas y reservamos todo.

En la cubeta de la panificadora ponemos el agua tibia y le incorporamos seguidamente el resto de los ingredientes, incluidos el tomate y aceitunas reservados, todo menos el aceite que usaremos para pintar los panecillos. Colocamos la cubeta en la panificadora ( yo tengo una de Lidl) y encendemos el programa de amasado pero puedes usar cualquier aparato que te ayude a amasar.



Una vez terminado el amasado, forma una bola con la masa resultante (humedécete las manos con un poco de agua pues la masa es pegajosa) la colocas en un plato tapada con un paño y la dejas levar al menos una hora ( o hasta que doble su volumen). Una vez haya levado, formamos con ella un rulo que cortaremos en porciones ( rodajas) iguales y formaremos bolas con ellas ( recuerda humedecerte las manos con agua y el cuchillo para cortar la masa también).

Colocamos las bolas sobre papel de hornear en la bandeja del horno, las aplastamos un poco, las pintamos con aceite y las horneamos a 180°C ( con el horno precalentado) durante 35 minutos. Sacar del horno y dejar templar antes de rellenarlos.





### **Para los Pimientos amarillos Glaseados**

**\*(Importante:** Asar Un par de horas antes de preparar el pan y glasear mientras horneamos los panecillos).

- 4 Pimientos Amarillos.
- Media Cucharita de Sal del Himalaya.
- 1 Cucharada de Sirope de Agave.
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja.
- Una Pizca de Pimienta Blanca Molida.
- Un Chorrillo de Vino Oloroso ( PX o palo Cortao) No está en la foto Sorry!!!!.
- Papel de Aluminio.



Lavar y secar los pimientos. Pintarlos con el aceite de oliva (reservando media cucharadita para el glaseado) y colocarlos sobre papel de aluminio (un trozo grande que te sirva para envolverlos una vez asados) en el horno precalentado a 200°C ( en la posición de aire). Asar durante 45 minutos o hasta que estén bien dorados. Sacar del horno, envolver con el papel de aluminio y sobre el que los hemos asado y dejar enfriar antes de limpiarlos.

con las manos, sin mojarlos, quitándoles toda la piel y las semillas.

Una vez limpios ya podemos glasear los pimientos, cortándolos en finas tiras y cocinándolos en el aceite reservado, con la sal, la soja, la pimienta, el sirope y el chorrito de oloroso a fuego medio hasta que reduzcan los jugos casi por completo. Retirar del fuego y reservar hasta emplatar.



Para limpiarlos no los mojes nunca, puedes humedecerte las manos con un poco de agua mientras le vas quitando toda la piel y las semillas.

Una vez limpios ya podemos glasear los pimientos, cortándolos en finas tiras y cocinándolos en el aceite reservado, con la sal, la soja, la pimienta, el sirope y el chorrito de oloroso a fuego medio hasta que reduzcan los jugos casi por completo. Retirar del fuego y reservar hasta emplatar.



## Para la presentación de los Panecillos Rellenos

Para 4 Raciones:

- 5 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 3 Ajos Negros. (No uses ajo normal porque el resultado no es ni parecido. Yo he usado los de Villa Victoria que puedes conseguir [aquí](#)).
- 4 Pimientos Amarillos en finas tiras Glaseados.
- 4 Porciones de Queso de Cabra en Rulo. ( He usado President pero puedes usar la marca o el queso que más te guste
- 4 Panecillos Mediterraneos con Quinoa.
- Unas Hojitas de Albahaca morada, Albahaca mini y Ruda frescas para decorar.



Trocear los ajos negros, añadir al aceite de oliva para que se aromatice y reservar. Abrir los panecillos por la mitad y colocar la parte de abajo en un plato. Añadir un par de cucharadas de los pimientos glaseados sobre el pan y colocar una cucharadita más de pimientos en un lado del plato como indica la foto.

Encima de los pimientos que están sobre el panecillo, colocamos una porción de queso y añadimos una cucharadita de ajo negro troceado con un poco de aceite. Cubrimos el panecillo parcialmente con la la otra mitad y decoramos con unas hojitas de hierbas aromáticas frescas. Regamos nuevamente el queso con una cucharadita más del aceite con ajo negro regando también con él los pimientos del lateral.

Ya tenemos listos nuestros panecillos rellenos.



**Feliz Amor de cada día !!!**







*Ya se lo que quiero*





*Panecillos Mediterráneos*

## **CON QUINOA**

*Pimientos Amarillos Glaseados, Queso de Cabra y Ajo Negro.*