

# Panecillos Mediterráneos con Quinoa.



«Panecillos Mediterráneos con Quinoa».

Ingredientes ( para unos 14 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.

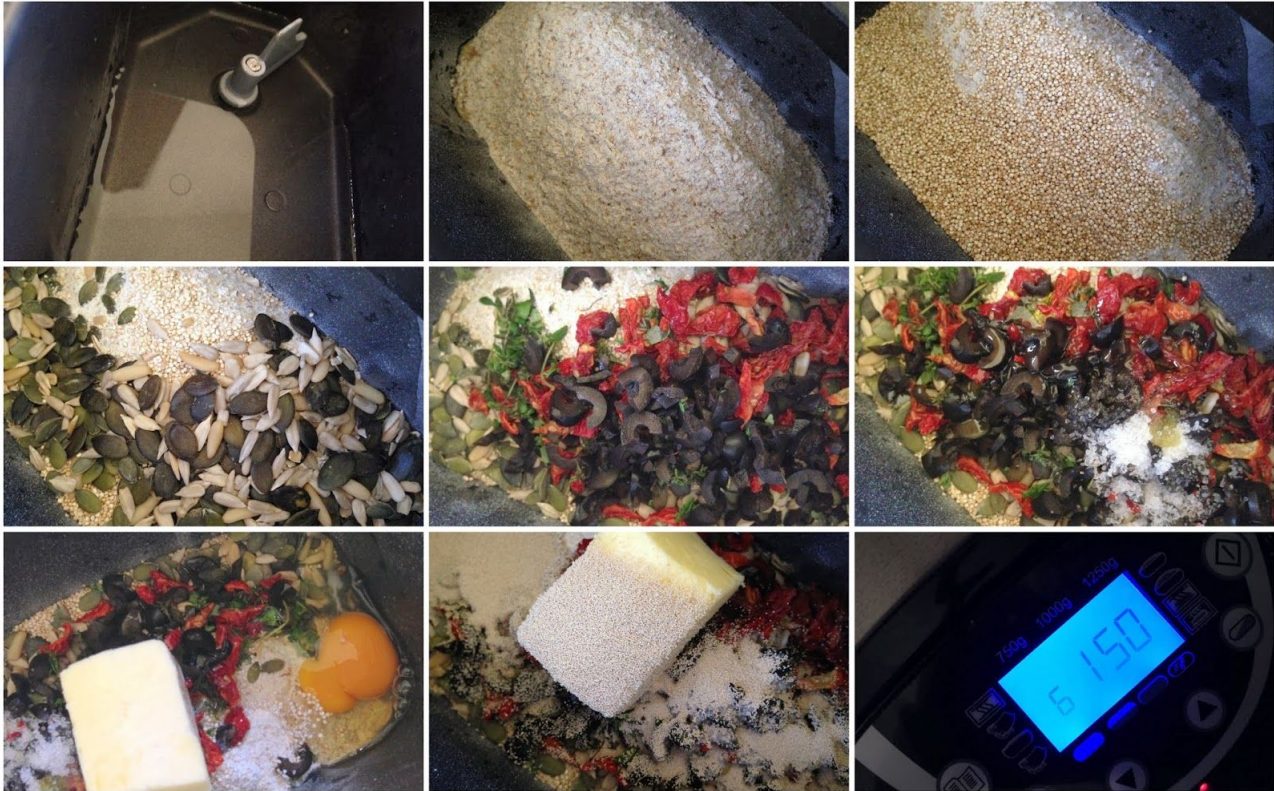
- 50 gr. de Mantequilla.
- 6 Tomates Secos.
- 3 Cucharadas de Sirope de Agave.
- 1 Huevo L.
- 12 Aceitunas Negras sin hueso.
- 1 Cucharada de Aceita de Oliva Virgen Extra.
- Media Cucharadita de Tomillo Fresco Picado.
- Media cucharadita de Sal del Himalaya.
- Un Sobre de Levadura Granulada de Panadería.





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.





*Panecillos Mediterráneos*

**Con Quinoa**

