



Pan de trigo sarraceno y lenteja roja

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 1 Cucharada(s) de *Sal*
- 150 ml de *Agua*
- 160 g de *Lenteja roja*
- 20 g de *Chía*
- 340 g de *Trigo sarraceno en grano*

Preparación

Paso 1 - Preparar los ingredientes

Lava el *trigo sarraceno* y las *lentejas* con un colador para eliminar cualquier impureza. Luego, coloca cada ingrediente en un bol separado y cúbrelos con agua. Déjalos en remojo durante toda la noche.

Paso 2 - Mezclar los ingredientes

Al día siguiente, escurre el *trigo sarraceno* y las *lentejas*. Pon el trigo sarraceno en una batidora y añade 150 ml de agua. Tritura hasta obtener una mezcla uniforme.

Paso 3 - Añadir las lentejas y la chía

Añade las lentejas a la batidora con la mezcla de trigo sarraceno y tritura nuevamente hasta que se mezclen bien. Agrega los 20 gramos de chía y una cucharada de sal. Mezcla bien con una cuchara de madera.

Paso 4 - Fermentar la masa

Cubre el bol con un trapo limpio y déjalo fermentar durante 24 horas a temperatura ambiente. Si la masa parece demasiado líquida después de 24 horas, métela en el horno sin molde.

Paso 5 - Precalentar el horno

Precalienta el horno a *175 grados*. Forra la bandeja del horno con papel de horno y coloca la masa encima. Espolvorea harina de trigo sarraceno o arroz por encima si quieres darle un toque rústico opcional. Haz dos cortes en la masa para facilitar la cocción.

Paso 6 - Hornear

Introduce la bandeja en el horno y hornea durante *1 hora y 20 minutos a 175 grados*.

Paso 7 - Enfriar y servir



Recetus - Pan de trigo sarraceno y lenteja roja

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Saca el pan del horno y déjalo enfriar en una rejilla para que no quede humedecida la parte de abajo. Una vez frío, puedes cortarlo e incluso congelarlo cortado para mantenerlo durante más tiempo. ¡Que lo disfrutes!