



Menú de Shabbat

MENÚ DESAFIANTE



@generacióndesafiante



Jalá integral

Ingredientes

1 kg harina integral

2 huevos

125 ml aceite de oliva extra virgen

450 ml agua tibia

130 gramos azúcar

50 gr levadura fresca

1 cucharadita sal

Para pintar

1 huevo

cantidad necesaria Semillas de sésamo

Podes agregar pasas uvas, nuez, al gusto.

Preparación

1. Vamos a preparar la levadura en un bowl con una cucharadita de azúcar y un poquito de agua tibia (saca un poco de los 450 ml de agua, recuerda que es muy importante que esté tibia). Espera 15 minutos y activa.

2. Agregar a la harina el azúcar, la sal y mezclar bien los ingredientes secos.

3. Hacer un hueco en el centro. Agregar los

huevos, aceite, la levadura activada y lentamente vamos incorporando el agua tibia.

4. Mezclar y empezar a amasar hasta que se forme una masa suave y elástica. Colocar un dedo sobre la masa y hundirla un poco. Si la masa vuelve ya está suficientemente amasada.

5. Dejar levar hasta que duplique su tamaño (más o menos una hora).

6. Encender el horno a temperatura media, 180 grados.



7. Dividir la masa en dos partes. Tomar una parte y dividirla a su vez en 3 bollitos.

8. Tomar los bollitos y darle forma de bastones. Trenzarlos, colocar cada pan trenzado en una asadera aceitada y pintarlos.

9. Espolvorear con sésamo. Hornear hasta que estén dorados los panes aproximadamente 40 minutos.

CENA

viernes en la noche





Pollo con champiñones y vino blanco

Ingredientes

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso

Harina

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

500g de champiñón rebañado

2 echalot picados

2 ajos picados

1½ cucharadas de tomillo fresco o seco

1½ cucharadas de estragón fresco o seco

1½ tazas de caldo de pollo natural

1 taza de vino blanco vino para cocinar

Procedimiento

1. Salpimentar y condimentar pollo y cubrir con harina
2. Calentar aceite en un sartén y dorar pollo, aproximadamente 5 min de cada lado
3. Mover pollo a un plato. Agregar champiñones, ajo, echalot y hiervas al mismo sartén. Saltear hasta q se cosan los champiñones aproximadamente 12 min.
4. Agregar caldo y vino al sartén. Hervir hasta q se reduzca a la mitad, aproximadamente 8 minutos. Regresar el pollo al sartén. Dejar la lumbre en bajó hasta q la salsa espese y el polo se termine de cocer, aproximadamente 6 min. Servir.
5. Se puede acompañar con papas noisette o con una porción de arroz integral con ajo y perejil. Además ensalada de lechuga, rúcula y tomates Cherry

Arroz integral con ajo y perejil

Ingredientes

Arroz Integral Crudo 300 gr.

Ajo 3 Dientes

Perejil 5 gr.(1 cucharadita)

Aceite de oliva extra virgen

2 Cucharadas Sal

Preparación

1. Cocemos el arroz a fuego medio, con abundante agua y una pizca de sal, hasta que el arroz esté en su punto.
2. Escurrimos bien el arroz y lo reservamos.
3. Aparte, en una sartén con aceite de oliva doramos los dientes de ajos fileteados y seguidamente le añadimos el arroz escurrido, el perejil y rectificamos de sal.
4. Lo removemos un poco y servimos.



Budín de Manzana

Ingredientes

Manzanas ralladas 450 g

Huevos 3

Jugo de limón

Canela 3 cucharaditas

Azúcar integral 220 g

Harina integral 300 g

Polvo de Hornear 3 cucharaditas / 15 g

Leche 150 ml o yogurt natural

Aceite de oliva 50 ml

Preparación:

1. En un **bol** colocar las manzanas peladas y ralladas. Agregar la canela, el jugo de limón y 3 cucharadas de azúcar integral. Revolver y dejar durante 30 minutos para que las manzanas larguen su jugo que luego retiraremos apretando un poco con las manos. En otro recipiente colocar los huevos, la leche y el aceite. Con un batidor de mano revolver hasta unir todos los ingredientes.

2. Agregar el **resto del azúcar integral**. Mezclar hasta que se disuelva.

3. **Añadir** las manzanas y revolver.

4. **Incorporar** de a poco la harina integral junto al polvo de hornear. Mezclar hasta unir bien.

5. **Colocar** la preparación en un molde previamente enmanteca y enharinado.

6. **Hornear** a una temperatura de 180° grados durante 30-40 minutos o hasta introducir un palillo y este salga seco.

