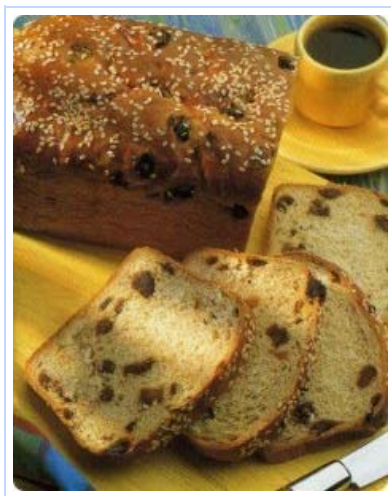


Pan de dátiles y miel

DOMINGO 25 DE OCTUBRE DE 2009

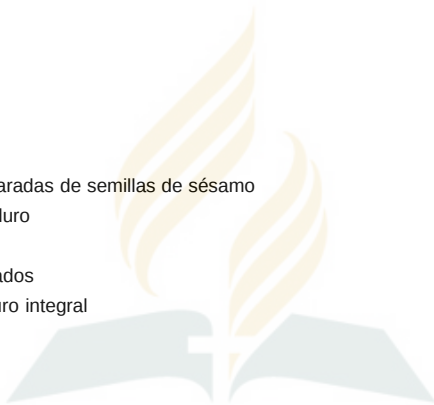


Tiempo: 35 minutos

Dificultad: Fácil.

Ingredientes:

- 200 ml de agua tibia•2 cucharadas de semillas de sésamo
- 250 grs. de harina de trigo duro
- ½ cucharadita de sal
- 75 grs. de dátiles secos picados
- 75 grs. de harina de trigo duro integral
- Mantequilla
- 3 cucharadas de miel



- 7 grs. de levadura seca
- 3 cucharadas de aceite de maíz

Preparación:

Lo primero que se debe hacer es engrasar con mantequilla un molde para pan de 900 grs. de capacidad.

Luego en un cuenco hay que tamizar las harinas con la sal y la levadura.

Poner agua, aceite y la miel y lograr una masa.

Se debe amasar sobre una superficie ligeramente enharinada durante 5 minutos y ponerla en un cuenco engrasado.

Cubrir y dejar fermentar una hora en un lugar cálido hasta que se duplique su volumen.

Añadir las semillas de sésamo y los dátiles a la masa, darle forma de plum cake y ponerla en el molde preparado.

Cubrir y dejar reposar media hora en un lugar cálido hasta que esté esponjosa.

Cocinar en el horno precalentado a 220° C media hora, ponerlo en un rejilla metálica y dejar que se enfríe completamente.

Cortar en rodajas y servir.

