

Berenjena Crocante y Pan Plano con Harissa y Verduras

6 Porciones • 1 Porción = 2 Rodajas



INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina común o harina para hacer pan (y un poco más para amasar)
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de levadura instantánea
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (y un poco más para pincelar si es necesario)
- 1 taza de agua (más agua adicional si es necesario)
- ¼ taza de harissa
- 1 berenjena pequeña sin las puntas, cortada en rodajas de ½ in de grosor
- 1 chalote cortado en rodajas de ¼ in de grosor
- Sal y pimienta negra recién molida, según sea necesario
- 4 tazas de col (red winter)
- Un puñado grande de hojas de menta (picado grueso)
- Un puñado grande de perejil de hoja lisa (picado grueso)
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de jarabe de agave

INDICACIONES

1. Coloque la harina común o harina para hacer pan (1 ½ tazas), la harina de trigo integral, la levadura, la sal y las 2 cucharadas de aceite en una procesadora o licuadora. Mezcle y luego agregue el agua. Mezcle hasta que la preparación adquiera la forma de un bollo (la masa debe ser pegajosa). Si la mezcla está demasiado seca, agregue más agua: 1 cucharada a la vez. Si la mezcla no se compacta, agregue más harina: 1 cucharada a la vez.
2. Moldee la masa hasta formar un bollo y envuelva en plástico. Deje reposar la masa a temperatura ambiente hasta que duplique su tamaño, de 1 a 2 horas aproximadamente.
3. Vuelva a moldear la masa hasta formar un bollo. Corte ese bollo por la mitad, y forme dos bollos. Use la harina común adicional para armar una superficie de trabajo ligeramente enharinada. Coloque la masa en la superficie enharinada, pincelo con un poco de aceite y póngala en una placa con un poco de aceite. Deje reposar durante 20 minutos aproximadamente. Mientras tanto, precaliente el horno a 400 °F.
4. Presione uno de los bollos de masa hasta formar un disco plano de ½ in de grosor; y agregue más harina a la superficie de trabajo, si es necesario. Presione o enrolle la masa hasta que quede bien fina. Deje que se asiente hasta que se torne bien elástica. Repita el procedimiento con el segundo bollo de masa.
5. Coloque cada bollo en una placa para horno y aplique harissa uniformemente.
6. Coloque la berenjena y los chalotes en la masa.
7. Vierta por encima ½ cucharada de aceite de oliva. Condimente con sal y pimienta. Coloque la placa en el horno durante 20 minutos o hasta que la parte de abajo de la preparación esté dorada y crujiente y la berenjena esté un poco marchita.
8. Mientras se cocina el pan plano, coloque la col, la menta y el perejil en un tazón mediano. Coloque el aceite de oliva restante en las verduras, agregue el jugo de limón, condimente con sal y pimienta y revuelva para mezclar.
9. Una vez que el pan plano esté listo, agregue el jarabe de agave. Corte el pan plano en rodajas. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 slices

Amount per serving
Calories 360

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 590mg	26%
Total Carbohydrate 60g	22%
Dietary Fiber 8g	28%
Total Sugars 9g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 4mg	20%
Potassium 486mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families