



Buns veganos (panes para hamburguesas)

Descripción

¿A quién no le gusta una buena hamburguesa? Esta receta de buns veganos es excelente. Los buns son estos panes para hamburguesa súper esponjosos. Ya que quiero desarrollar más recetas veganas en el blog, ¿qué mejor manera de empezar que con deliciosas hamburguesas? Uso leche de semillas de lino para esta receta, pero se puede cambiar por leche de soja por ejemplo.

Receta de los buns veganos

4 buns

Préparation 20 min

Repos 2h

Cuisson 25 min

Niveau moyen

Ingredientes

- 250g de harina
- 1/2 sobre de levadura para pan
- 5 cucharas soperas de leche de semillas de lino
- 2 cucharas soperas de aceite
- 1 cucharada de café de azúcar
- agua
- sal

- un puñado de semillas de girasol

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, calentar un poco la leche de lino y diluir la levadura. Cuidado, la leche tiene que estar tibia, no caliente, sino mataría la levadura. Dejar 5 min.
2. Poner la harina, el aceite y el azúcar en un recipiente. Añadir luego la levadura y la leche de lino.
3. Empezar a amasar la masa y agregar un poco de agua para obtener una masa homogénea. Agregar la sal y amasar por 10 minutos.
4. Formar una bola con la masa, poner en un recipiente y cubrir con un paño húmedo y dejar crecer durante 1h30.
5. La masa doblará su volumen. Sacarle el gas de la masa y dividir en cuatro trozos iguales.
6. Formar una bola con cada trozo, poner en una placa que va en el horno, untar con un poco de leche de lino y espolvorear de semillas de girasol.
7. Prender el horno a 50°C y poner los buns a dentro por 20 minutos. Van a crecer un poco más.
8. Subir la temperatura del horno a 160-180°C y dejar cocinar unos 25 minutos. Sacar del horno una vez que están dorados.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para los buns veganos

- En vez de hornear a 50°C por 20 minutos, también puedes hacer crecer la masa a temperatura ambiente bajo un paño húmedo durante 1h.
- Para que sean aún más esponjosos, puedes agregar un recipiente con agua en el horno durante la cocción, permite a los buns no secarse.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1586113250863-3541de438f8dcfcd621eed422add624d-7? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»]/[vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. clásico
2. sin lactosa

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. clásico
2. sin lactosa

Fecha de creación

12/04/2020

Autor

admin

default watermark