

# Receta de bollos de sidra rústica



Receta de bollos de sidra

Durante la Edad Media era elaborada con el mismo cuidado que el vino, pero una parte de la producción era fermentada de forma rústica, **dando como resultado una sidra turbia y ácida**, que en sudoeste de Inglaterra se conoce como «scrumpy» y que es la sidra utilizada en esta receta.

## Información Nutricional

Categoría: [Panecillos con Masa Madre](#)

Cocina: Inglesa

Calorías: 300

Preparación: 3 horas

**Cocción:** 35 minutos

**Raciones:** 5 panes

# Receta de bollos de sidra

## Ingredientes

- 325 ml de sidra sin filtrar
- 300 g de harina de fuerza
- 200 g de [masa madre](#)
- 200 g de [harina de cebada](#)
- 10 g de harina de cebada malteada
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal fina
- 1 cucharadita de levadura fresca
- Sal gruesa en copos

## Preparación

- **1.** En una bol mediano o tupper añadir la sidra, la masa madre y la levadura desmenuzada, mezclar todo hasta integrar de forma homogénea.
- **2.** En un bol grande añadir la harina de fuerza, la harina de cebada y la cebada malteada molida, incorporar la sal y mezclar todo con los dedos, añadir la mezcla de sidra, masa madre y levadura, mezclar todo con las manos, estrujando entre los dedos hasta integrar todo, cubrir con un paño limpio y reposar por 10 minutos en un lugar cálido.
- **3.** Trasladar la mezcla a una superficie limpia y ligeramente enharinada, amasar suavemente por unos 15 segundos hasta ligar, reposar cubierta en el bol por otros 30 minutos y amasar nuevamente por otros 15 segundos, plegar la masa (\*) reposar 30 minutos, plegar

nuevamente y reposar 30 minutos más.

- 4. Dividir la masa en cinco trozos iguales de unos 200 g, formar una bola con cada uno y reposar sobre una bandeja de horno distribuidos en las esquinas y uno en el centro, cubrir con un paño y fermentar hasta que hayan duplicado su volumen.
- 5. Encender y pre-calentar el horno a 210°C (410°F) por al menos 10 minutos.
- 6. Pincelar cada bollo con sidra y espolvorear sal en copos, llevar la bandeja al horno y cocinar por unos 35 minutos, hasta que los bollos adquieran un dorado marrón y suenen hueco al golpeteo de los nudillos en la base. Retirar y enfriar sobre una rejilla.

(\*) Estirar la masa sobre la mesa, dar forma rectangular suavemente y plegar sobre si misma en tres partes, primero en una dirección y luego en la otra.

## Recomendamos

[Pan sin gluten](#)

[Pan de avena](#)