

TÍPICO SALUDABLE



APLANCHADO

Preparación



Ingrediente

- 100% harina/ 300 gramos
- 100% mantequilla bien fría cortada e cubos de 1x1 cm / 300 gramos
- agua bien fría cantidad necesaria (más de 8 horas de refrigeración)
- 20% huevo / 60 gramos (yo use dos yemas)
- 0,3% polvo hornear / 1 gramo
- pizca de sal
- 1% azúcar / 30 gramos

PARA LA CUBIERTA

- 28% claras / 84 gramos o dos claras
- 66% azúcar común (si de la granulada) / 200 gramos de azúcar



Información

El aplanchado nos brinda 47% de carbohidratos, y nos proporciona 26% de proteínas

1. Juntar los ingredientes secos (harina, azúcar, polvo de hornear, sal)

2. En la mezcla de los secos disponer la mantequilla bien fría y mezclar con cuidado solo buscando espolvorear la mantequilla con la harina, hacer un volcán y en el centro poner la cantidad de huevo.

3. Mezclar el huevo con la harina cuidadosamente sin apretar la idea es que la mantequilla no se incorpore dentro de la masa sino que siga separada a pesar de estar en la mezcla, agregar de a pocos el agua fría hasta lograr una masa de la harina con el huevo unida con consistencia pero sin estar en exceso blanda. Si fallas en hacer la masa no te quedara tipo hojaldre sino masa quebrada.

4. Estirar la masa aproximadamente medio centímetro de espesor rápidamente para pierda temperatura, doblar la masa sobre si misma como quien hace una letra G repetir la operación de estirar y doblar cuantas veces seas necesaria hasta que la mantequilla este bien incorporada y no se vea con parches si vives clima cálido por cada estirado de la masa debes poner la masa en el refrigerador por 15 minutos bien cubierta de papel transparente de cocina. A mí me tomo 5 dobleces hasta mantequilla dejo de verse por parches. Por ultimo dejar reposar el hojaldre por 30 minutos en el refrigerador antes de usar.

5. Hacer un merengue rustico con las claras, empezando a batirlas primeros para incorporarles aire cuando burbujas este un poco homogéneas agregar el azúcar de pocos y continuar batiendo hasta lograr un merengue firme. Por último estirar la masa de 3 milímetros de espesor esparcir el merengue una capa muy delicada no muy gruesa para que no humedezca el hojaldre y te quede blando.

6. Cortar rectángulos de 3 cm x 8 cm con un elemento bien filoso (esto para que no se aplanen las láminas del hojaldre) Hornear en horno pre-calentado a 150 grados centígrados (si así dice receta que debe ser a esta temperatura) por 20 a 25 minutos hasta que se vea el merengue y el hojaldre dorado.