Lavash

Sirve:

16 lavash, 1 por ración

Pieza:

Flatbread Pan
medium mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El lavash es un pan armenio tradicional sin levadura tipo cracker que también es muy popular en muchas zonas de Oriente Medio. Este pan oscila entre suave y flexible cuando está recién hecho a crujiente cuando se enfría. El lavash se cocinaba tradicionalmente en los meses de otoño, se dejaba enfriar y se almacenaba en un lugar seco para comer durante todo el invierno. El lavash se ha cocinado desde hace siglos en hornos de barro subterráneos llamados tonir. Es fácil de hacer en pocos minutos en la plancha redonda Saladmaster 316Ti y disfrutar con tus comidas favoritas.

4 tazas de harina común sin blanquear (500 g)
1 cucharadita de sal (6 g)
1 ½ cucharaditas de levadura en polvo (7 g)
1 cucharadita de azúcar o miel (4 g)
¼ taza de aceite de oliva (60 ml)
1 ¼ - 1 ½ tazas de agua caliente (300 - 360 ml)

Semillas de sésamo, semillas de amapola para espolvorear por encima del lavash (opcional)

Preparación :

1. Pon la harina, la sal, la levadura en polvo y el azúcar en un bol y mezcla para combinar.
2. Añade el aceite de oliva a la mezcla de harina y vierte lentamente el agua caliente mientras amasas para formar una masa.
3. Retira la masa del bol y pon sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasa la masa durante unos 10 minutos o hasta que esté suave y elástica.
4. Cubre la masa con un paño de cocina limpio y deja reposar durante unos 20 minutos.
5. Divide la masa en dos y divide por la mitad otra vez para hacer 4 bolas de masa. Divide cada bola en 4 piezas hasta tener un total de 16 piezas. Tapa las piezas de masa con el paño de cocina para evitar que se sequen.
6. Aplasta cada trozo de masa con la palma de la mano hasta formar un rectángulo de 5 pulgadas por 9 ½ pulgadas.
7. Dobla el rectángulo en tercios y luego en tercios otra vez para formar un pequeño bulto de masa.
8. Repite el procedimiento con cada trozo de masa, poniéndolo en una bandeja bajo un paño de cocina limpio para evitar que se seque.
9. Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 8 minutos.
10. Sobre una superficie ligeramente enharinada amasa cada trozo de masa en un rectángulo de aproximadamente 5 pulgadas por 9 ½ pulgadas. Espolvorea semillas de amapola o sésamo por uno de sus lados, si lo deseas y presiona suavemente la masa con el rodillo.
11. Transfiere con cuidado el lavash a la plancha y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos con el lado que no tiene las semillas hacia abajo, agitando de vez en cuando la plancha durante la cocción para un dorado uniforme. Gira con cuidado el lavash con una espátula de metal y cocina 1-2 minutos por el otro lado. Desecha cualquier semillas que quede en la plancha.
12. Sirve el lavash caliente o frío. El lavash se pone crujiente cuando se enfría.

Consejos:

- Refresca el lavash crujiente rociandolo con un poco de agua y envolviéndolo en un paño de cocina. Deja reposar unos 20 - 30 minutos para ablandar antes de servir.
- Sirve con queso, aceitunas y fruta para un aperitivo o almuerzo ligero.
- El lavash es perfecto para acompañar sopas, carnes a la brasa o guisos de verduras.

Información nutricional por ración

Calorías: 145
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 192mg
Carbohidratos: 24g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 1g
Proteína: 3g