Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pan Matzo

Sirve:

8 raciones

Pieza:

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:

Matzo es el pan sin levadura tradicional que comen los Judios durante la fiesta de Pascua que dura una semana y en particular en el Seder, en cumplimiento de la obligación bíblica. Preparar el matzo desde que se lleva el trigo al molino para moler hasta la preparación del pan, requiere seguir muchos detalles para que sea adecuado para la Pascua. Aunque esta receta no se considera adecuada para la Pascua, los cocineros no kosher pueden preparar este delicioso pan matzo para comer diariamente.

2 tazas de harina para todo uso, sin blanquear (250 g)
½ cucharadita de sal (3 g)
1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
½ taza + 2 cucharadas de agua caliente (150 ml)

Preparación :

1. Mezcla la harina, la levadura y la sal en un bol.
2. Añade lentamente el agua y mezcla hasta que la masa empiece a formar una bola, que quedará un poco seca.
3. Pon la masa en una superficie de trabajo limpia y amasa rápidamente hasta que quede suave; no amases demasiado. Cubre la masa con un paño de cocina limpio y deja reposar durante 10 minutos.

4. Aplasta la bola de masa con la palma de la mano y amasa con el rodillo, enharinando según sea necesario, formando 8 panes redondos de 8 pulgadas (20,3 cm); deben ser muy finos.
5. Pincha cada matzo con un tenedor para evitar que la masa se infle mientras se cocina.
6. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon el matzo en la sartén y cocina 2 minutos hasta que le salgan manchas marrón pálido. Dale la vuelta y cocina 1 – 2 minutos más.
7. Deja enfriar el matzo mientras se cocina el resto de la masa. El matzo se irá poniendo crujiente mientras se enfría.

Consejos:

- Sustituye toda o parte de la harina por harina de trigo integral.
- Sirve el matzo solo, con mantequilla salada, bañado en chocolate, o como lo harías con tus crackers favoritos.

Información nutricional por ración

Calorías: 129
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 147mg
Carbohidratos: 24g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 0g
Proteína: 3g