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

Pan Plano con Cebolleta

Sirve:

6 raciones de 1 pan plano cada una

Pieza:

large mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

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

Descripción de la Receta:

Los panes planos horneados y fritos son muy populares en muchas regiones de China. El pan plano con cebolleta, un aperitivo popular que se ofrece en la calle, se pueden comer solo o sustituyendo al arroz en una comida.

3 tazas de harina para todo uso, sin blanquear (476 g)
1 cucharadita de sal (6 g)
2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado (10 ml)
¾ taza de agua, hirviendo (10 ml)
2 - 4 cucharadas de agua fria (30 - 60 ml)
harina para espolvorear sobre la superficie de trabajo
1 manojo de cebolletas, en rodajas finas, partes verdes y blancas, aproximadamente ¾ de taza (119 g)

Preparación :

1. Pon la harina, la sal y el aceite de sésamo tostado en un bol

grande y mezcla.
2. Vierte lentamente agua hirviendo, sin dejar de mezclar. Poco a poco añade 2-4 cucharadas de agua fría a la masa y mezcla bien.
3. Amasa bien la masa hasta que quede suave, unos 5 minutos.
4. Pon la masa en un bol y cubre con un paño de cocina; deja reposar 30 minutos.
5. Divide la masa en 6 pedazos y forma una bola con cada pedazo. Espolvorea un poco de harina sobre la superficie de trabajo y aplana cada bola de masa con la mano, o con un rodillo, hasta darle forma de tortita.
6. Espolvorea cada tortita con cebolletas y presionalas suavemente en la masa, o utiliza el rodillo. Forma un círculo de 9 pulgadas (22.9 cm).
7. Repite con cada bola de masa.
8. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, unos 5 minutos, pon la masa en la sartén y cocina cada pan durante 3 - 5 minutos por cada lado, moviendo la sartén de vez en cuando.
9. Mantén el pan caliente hasta el momento de servir.

Consejos:

- Para variar la receta de pan plano con cebolleta, espolvorea semillas de sésamo tostadas sobre la masa antes de cocinar o sustituye las cebolletas por cebollinos.
- Sirve el pan con salsa de soja, salsa de chile picante o una salsa simple hecha con vinagre de vino de arroz, salsa de soja y aceite de sésamo tostado.

Información nutricional por ración

Calorías: 245
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 392mg
Carbohidratos: 49g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 0g
Proteína: 7g