

# Bagels



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 1hrs. 5min , Tiempo de cocción: 8min

Tiempo total: 1hrs. 13min , Número de porciones: **9**

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/bagels>

## Preparación

Para preparar la masa, mezclar la harina con la sal, el azúcar y la levadura granulada, en un bol grande. Hacer un hueco en el centro y añadir el aceite y el agua ligeramente templada, a unos 40º máximo. Remover con las manos o una cuchara hasta que hacer una masa que se despegue de las paredes. Pasar a la mesa enharinada y amasar estirando y retorciendo la masa alternativamente, durante 10-15 minutos, hasta que quede una masa fina y elástica. Colocar la masa a un bol grande ligeramente aceitado, tapar con film y dejar fermentar en lugar cálido durante 40 minutos, o hasta que duplique su volumen. Una vez lista la masa, pasar a la mesa enharinada y presionar suavemente con los nudillos para extraer el aire, cubrir con un trapo y dejar reposar 10 minutos. Engrasar una hoja grande de papel de horno. Dividir la masa en 9 porciones. Trabajar la masa hasta hacer bolas de superficie lisa, estirando los bordes hacia el centro y girando sobre la mesa. Realizar un agujero central con el dedo, que debe tener unos 5 cms. de ancho. Colocar en la hoja de horno, cubrir y dejar reposar 20 minutos en sitio cálido. Calentar una sartén o plancha de fondo grueso.

## Ingredientes

- 250 cc. Agua tibia
- 2 cucharadita/s Aceite de girasol
- 375 grs. Harina
- 1 cucharada/s Azúcar
- 3/4 cucharadita/s Sal
- 1 cucharadita/s Levadura granulada
- 1.5 lt Agua (para hervirlos)
- 1 cucharada/s Azúcar (para hervirlos)
- 1 Clara de huevo
- 1 cucharada/s Agua
- 1 poco Sal gruesa
- 1 poco semillas de Sésamo
- 1 poco Semillas de amapola (opcional)

## Categorías

Un día normal, Cumpleaños, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Para/con niños, Familia, Pan y otros panificados para la casa

Apartar del fuego y pasar los bagels por la sartén 3-4 minutos, dando la vuelta a mitad de cocción, para crear una ligera corteza, sin llegar a dorarse. Dejar reposar en una hoja de horno engrasada. Calentar el agua con el azúcar en una olla honda. Cuando rompa el hervor, bajar el fuego y cocinar los bagels, sólo 4-5 cada vez, durante 7 minutos, dando la vuelta una vez a mitad de cocción. Sacar con espumadera y dejar escurrir en papel de cocina. Si alguno de los bagels se bajara, no se preocupe, al hornearse recuperan su forma. Colocarlos en la hoja de horno engrasada, untar con la clara de huevo batida ligeramente con la cucharada de agua. Decorar con semillas de amapola o de sésamo y hornear a calor moderado, 190º-200ºC, durante 25-30 minutos, o hasta que queden bien dorados. Sacar del horno y dejar enfriar sobre rejilla.

