

## Bagels integrales

El bagel, de origen judío-polaco, nace en el siglo XVI, y su nombre deriva del Yiddish “beygal” que hace alusión a su forma de anillo. Llegaron más adelante a Alemania e Inglaterra, pero donde se popularizan es en Estados Unidos, a donde llegan de la mano de los inmigrantes polacos. Hoy en día son un emblema de la cocina americana, especialmente de la ciudad de Nueva York.



### *Ingredientes masa vainilla:*

- ⦿ 500g de harina de fuerza integral
- ⦿ 2 cucharadita y media de sal
- ⦿ 7g de levadura seca de panadero
- ⦿ 300ml de agua templada
- ⦿ 1 cucharada de aceite de oliva
- ⦿ 1 huevo mediano
- ⦿ 1 cucharada de miel
- ⦿ Semillas de amapola, nueces, pipas, cebolla caramelizada...

*¿Usas harina blanca? Añade sólo 250ml de agua.*



## Bagels integrales

---

### Elaboración:

---

Mezclamos harina, sal y levadura en un bol. En otro, mezclamos el huevo, el aceite, la miel y el agua. Lo echamos sobre la harina y mezclamos bien (a mano o con el gancho de la batidora). Amasamos durante unos 10 minutos sobre una superficie enharinada (unos 5 minutos si lo estamos haciendo a máquina).

Dejamos la masa reposar 60 a 90 minutos o hasta que crezca visiblemente.

Dividimos la masa en 8 trozos y hacemos 8 bolitas. Las colocamos sobre un papel de horno y agujerearemos el centro. Agrandamos el agujero con el dedo (para que luego al subir de nuevo no se cierre) y las dejamos fermentar de nuevo cubiertas unos 30 minutos.

Precalentamos el horno a 230 grados y mientras se calienta, ponemos a calentar una cacerola con agua. Con ayuda del papel de horno, vamos a hervir cada bagel durante un minuto (30 segundos cada lado). Los dejamos secar sobre una rejilla unos 5 minutos y luego los pasamos a una bandeja de horno.

Los pintamos con un huevo batido y espolvoreamos por encima las semillas de amapola, semillas, etc... Horneamos 15 minutos.

---