



TU PAN CASERO



PAN CON INGREDIENTES

CORN BREAD CON CALABACIN

Si ests buscando una receta que combine lo tradicional con un toque de frescura, has llegado al lugar correcto! El corn bread (o pan de maz) es un clsico de la gastronomía estadounidense, pero en esta ocasin le daremos un giro especial con la adicin de calabacn. Este vegetal no solo aporta humedad a la masa, sino tambin un sabor sutil que complementa perfectamente la textura y sabor del maz. Esta receta es ideal para quienes desean explorar nuevas opciones de pan y disfrutar de una preparacin rpida y sencilla.

El corn bread con calabacn es perfecto para acompaar platos principales, como sopas o guisos, pero tambin se puede servir como aperitivo o incluso disfrutar solo, gracias a su textura esponjosa y sabor delicioso. Con esta gua paso a paso, te ensear cmo hacer este delicioso pan en casa, utilizando ingredientes fciles de conseguir y siguiendo un proceso que no requiere reposo de la masa. As que en menos de lo que esperas tendrs listo tu corn bread casero!

Esta receta es ideal tanto para principiantes como para aquellos que ya tienen experiencia en la cocina, pero buscan algo nuevo y emocionante. Adems, al final de la receta te animar a que la pruebes por ti mismo y descubras lo maravilloso que es preparar tu propio pan de maz con calabacn.

Ingredientes:

115 g de mantequilla (810 calorías)

1 diente de ajo picado (5 calorías)

125 ml de suero de leche (50 calorías)

2 huevos (140 calorías)

225 g de harina de maz amarilla (792 calorías)

1 cucharadita de bicarbonato sdico (0 calorías)

1 cucharadita de levadura Royal (4 calorías)

cucharadita de sal (0 caloras)

cucharadita de pimienta negra (3 caloras)

calabacn cortado en dados pequenos (10 caloras)

4 cucharadas de queso parmesano (88 caloras)

Caloras de la receta de Corn Bread con calabacn:

Total de caloras por porcin: Aproximadamente 430 caloras

Elaboracin Paso a Paso

Paso 1: Preparacin de los Utensilios y el Horno

Antes de comenzar, es importante preparar los utensilios que vas a utilizar. En este caso, necesitars unas mini cocottes o cualquier tipo de recipiente para hornear individual. Precalienta el horno a 170C (340F) para que est listo cuando termines de preparar la masa.

Paso 2: Derrite la Mantequilla y Prepara la Base Ajo-Mantequilla

El primer paso clave para darle un sabor especial a tu corn bread es derretir la mantequilla. Coloca los 115 gramos de mantequilla en una sartn a fuego bajo y, una vez derretida, agrega el ajo picado. Esta mezcla de mantequilla y ajo ser lo que le dar al pan una base deliciosa, adem's de ayudar a que las cocottes tengan una bonita corteza dorada.

Una vez que la mezcla est lista, utiliza una brocha de cocina para untar generosamente el interior de las mini cocottes con esta mantequilla de ajo. Esto no solo evitar que el pan se pegue, sino que tambin le aadir un toque de sabor nico.

Paso 3: Mezcla los Ingredientes Lquidos

En un bol grande, bate los dos huevos junto con el suero de leche. Este paso es fundamental para darle una textura suave y esponjosa a tu corn bread. Una vez que los ingredientes estn bien integrados, aade la mantequilla derretida que ha sobrado despus de untar las mini cocottes. Mezcla todo nuevamente hasta obtener una masa homognea.

Paso 4: Mezcla los Ingredientes Secos

En otro recipiente, mezcla los ingredientes secos: la harina de maz, el bicarbonato sdico, la levadura, la sal y la pimienta negra. Estos ingredientes sern los encargados de darle estructura y

sabor al corn bread.

Paso 5: Combina las Mezclas

Ahora, llega el momento de unir los ingredientes líquidos con los secos. Aade la mezcla de huevos y suero de leche al bol con los ingredientes secos. Con la ayuda de una esptula o cuchara de madera, remueve bien hasta que todos los ingredientes estn completamente integrados. Debes obtener una masa densa, pero fcil de manejar.

Paso 6: Aade el Calabacn

Corta el calabacn en dados pequeos y reserva una tercera parte para decorar ms adelante. Aade el resto del calabacn a la masa y mezcla bien para que se distribuya de manera uniforme por toda la preparacin. Este paso es lo que har que tu corn bread sea especial, ya que el calabacn le aportar frescura y una textura jugosa.

Paso 7: Rellena las Cocottes

Una vez que la masa est lista, distribyela de manera uniforme entre las mini cocottes. Llnalas aproximadamente hasta dos tercios de su capacidad, para que el pan tenga espacio para crecer durante la cocciin.

Paso 8: Decora y Aade el Queso

Esparce una cucharada de queso parmesano sobre cada cocotte. Este queso crear una capa dorada y crujiente en la superficie del pan, lo que le dar un acabado delicioso. Adems, coloca los dados de calabacn restantes encima para decorar. De esta forma, no solo estars aadiendo sabor, sino tambin un toque visual atractivo.

Paso 9: Horneado Perfecto

Coloca las mini cocottes en el horno precalentado a 170C (340F) sin la tapa. Deja que se horneen durante unos 20 minutos o hasta que el pan est dorado y firme al tacto. Si tienes dudas sobre si el pan est listo, puedes pincharlo con un palillo; si sale limpio, es hora de sacarlo del horno!

Es importante no dejar que el pan se cocine en exceso, ya que podra quedar seco. El punto ideal es cuando el corn bread est bien dorado por fuera pero esponjoso y hmedo por dentro.

Paso 10: Disfruta Caliente o Tibio

Una vez que las mini cocottes estn fuera del horno, deja que el pan repose durante unos minutos para que se enfre un poco. Luego, ya est listo para disfrutar! Puedes servir el corn bread caliente o tibio, acompaado de una buena mantequilla o incluso un poco ms de queso si te gusta.

Conclusin y Sugerencia Final

Ahora que ya sabes cmo hacer esta deliciosa receta de corn bread con calabacn, te invito a que la pruebes en casa. No solo es una receta fcil y rpida, sino que tambin es una manera divertida de darle un toque especial a un clsico americano. El calabacn aporta una frescura sorprendente que, combinado con el queso y el ajo, har que todos en casa queden encantados.

Si te gusta experimentar en la cocina, no dudes en hacer variaciones aadiendo otros ingredientes como hierbas frescas o distintos tipos de queso. Esta receta es muy verstil y siempre puedes ajustarla a tus gustos.

Anmate a preparar este corn bread con calabacn y sorprende a tu familia o amigos con un pan casero delicioso y original! Estoy seguro de que te encantar tanto hacerlo como comerlo. Buena suerte y buen provecho!