

## Bollitos de pan o Panecillos con aceite de oliva virgen extra y semillas de olivo



Hoy os traigo la receta de unos **bollos de pan o panecillos** con que son muy sencillos de hacer y que quedan deliciosos, tanto para tomar solos, como para hacer bocadillos o para tomar tostados en el desayuno.

Son unos **bollos o panecillos hechos con aceite de oliva virgen extra** que quedan muy tiernos y es que el aceite les aporta a las masas suavidad además de un estupendo sabor, a mis hijos les encantan. Podéis hacerlos con amasadora o a mano ya que es una masa muy fácil de trabajar.

Hacer estos **bollos de pan con aceite de oliva virgen extra** fue la excusa para probar un nuevo producto que llegó a mis manos hace poco y que me tienen encantada, las **semillas de olivo**, unas semillas que están en el interior del hueso de la aceituna y que se obtiene por separación mecánica del hueso que la protege. Son muy ricas en proteínas vegetales, antioxidantes y fibra.

Os dejo con la **receta explicada paso a paso para hacer estos panecillos o bollos de pan con aceite de oliva virgen extra y semillas de olivo**.

### Cómo hacer Bollitos de pan con aceite de oliva virgen extra y semillas de olivo

#### Ingredientes



- 220 ml de agua
- 25 gr de levadura fresca o 1 sobre de levadura de panadería

- 200 gr de harina de fuerza
- 200 gr de harina normal
- 1 cucharadita de sal
- 75 ml de aceite de oliva virgen extra picual
- Semillas de olivo
- Aceite de oliva virgen extra para pincelar

#### Elaboración

Templamos el agua y añadimos la levadura



La diluimos bien



Incorporamos los dos tipos de harina, la sal



y el aceite de oliva virgen extra, he utilizado de la variedad picual, Finca de las Manillas, de Arjonilla en Jaén.



Mezclamos y amasamos hasta que esté todo integrado





Tapamos y dejamos que la masa repose unos 30 o 40 minutos



Sacamos la masa



Cortamos en porciones, según el tamaño que queráis hacer los bollitos, entre 40 y 60 gramos.



Os enseño las **semillas de olivo** que he utilizado, son unas semillas que están dentro del hueso de la aceituna, ricas en proteínas vegetales, antioxidantes y fibra. Estas son de Noviembre, una almazara de Arquillos, en Jaén. Podéis comprarlas online, valen 3 euros y están...mejor que las probéis, un sabor muy especial, yo las he probado ya con ensaladas, con el helado de aove y por supuesto en el pan, como este que os propongo elaborar hoy.



En algunos las he puesto dentro y algunas por fuera. Pincelamos con suavidad la superficie con aceite de oliva virgen extra.



Los metemos en el horno precalentado a 200° C y horneamos unos 15 o 20 minutos, dependiendo del tamaño de los **bollitos de pan**.

Sacamos, dejamos enfriar sobre una rejilla y listos nuestros **panecillos o bollitos de pan con aceite de oliva virgen extra y semillas de olivo**.



Aguantan varios días, pero podéis congelarlos una vez horneados. Deliciosos para tomar solos o como en este caso con queso fresco de cabra, también de Jaén :) y una mermelada que acaba de sacar mi amigo Carlos hecha con mango de la Costa de Granada y con picante.



El picante es un chile que se llama Moruga Scorpion, uno de los más picantes...la mermelada pica y pica bastante, os aviso, pero para los que somos amigos del picante deciros que está deliciosa, eso sí, no vayáis a ponérsela a las tostadas del desayuno, es mejor para acompañar carnes a la plancha o con queso.



