PRE-MEZCLAS

Veganas, libres de gluten y alérgenos alimentarios

RECETAS VEGANAS

Rengün

NATURALMENTE LIBRE DE ALERGIAS

PREPÁRALO SIN HUEVO

VEGANO

RECETAS EN RENGUN.CL

RECETARIO

RENGÜN

PAN MOLDE MULTIGRANO VEGANO

Rendimiento: 1 unidad de Pan de Molde Multigrano (700 - 730 g)

INGREDIENTES

- 1 unidad de Pre-Mezcla Pan de Molde Multigrano Rengün (400 g)
- 15 g de semilla de chía, previamente hidratadas en 250 ml de agua fría o a temperatura ambiente por 10 minutos aprox. (4 cucharaditas de chía en 1 ¼ taza de agua)
- 21 ml de aceite vegetal (3 cucharadas soperas rasas)
- 10 g de levadura en polvo (1 ½ cucharada sopera)
- Opcional: 10 g de mix de semillas de preferencia (2 cucharaditas)

PREPARACION

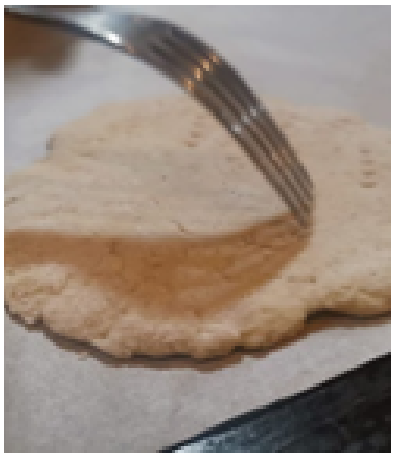
En un bowl agregar la pre-mezcla, aceite vegetal, levadura y la chía hidratadas. Revolver en forma manual por 30 segundos y luego mezclar con batidora eléctrica a velocidad alta por 4 minutos (utilizar amasadores o batidor con forma de espiral). Colocar la mezcla en un molde rectangular llenando hasta la mitad del molde seleccionado (el molde debe ser previamente cubierto con unas gotas de aceite vegetal). Para emparejar la masa, utilizar un mezquino humedecido en agua. Decorar con mix de semillas (opcional).

Incorporar la mezcla en el horno y fermentar por 1 - 1 ½ hora manteniendo el horno apagado y cerrado. Cuando la mezcla duplique su volumen, prender el horno a 200°C y hornear por 30 minutos. **Ver sección ¿Cómo se fermenta la pre-mezcla de pan Rengün?.**

RECETARIO

RENGÜN

PAN PITA



Rendimiento: 4 unidades de 12-13 cm diámetro

INGREDIENTES

- 220 g de Pre-Mezcla Pan de Molde Blanco o Multigrano Rengün (1 ½ taza + 6 cucharadas soperas rasas)
- 150 ml de agua fría (1/2 taza)
- 10 g de levadura en polvo (1 ½ cucharada sopera)
- 2 g de sal (1/4 cucharadita)
- 7 ml de aceite vegetal (1 cucharada sopera)
- Opcional: 1 cucharadita de semillas de chía, linaza, maravilla o cualquier semilla de preferencia

PREPARACION

En un bowl agregar todos los ingredientes y revolver hasta formar un bollito. Amasar por 2-5 minutos hasta lograr una consistencia adecuada (masa manejable).

Dividir la masa en 4 bolitas del mismo tamaño.Espolvorear un poco de almidón o pre-mezcla en la mesa y estirar cada masa con un uslero en forma circular. Hacer orificios en cada masa con un tenedor.

Colocar los panes en la bandeja del horno cubierta con papel para hornear. Pre-calentar el horno a 220°C y hornear 6 minutos por cada lado.

RECETARIO

RENGÜN

BROWNIE VEGANO

Rendimiento: 10 trozos de brownie

INGREDIENTES

- 1 unidad de Pre-Mezcla Brownie Rengün (430 g)
- 2 plátanos maduros (mientras más maduros estén los plátanos, mayor será el dulzor del brownie)
- 40 ml de aceite vegetal (6 cucharadas soperas rasas)
- 70 g de azúcar (7 cucharadas soperas). Se puede reemplazar por endulzante
- 12 ml de agua fría o a temperatura ambiente (2 cucharadas soperas rasas)
- 45 g de cacao en polvo (5 cucharadas soperas)
- Topping a elección: nueces, chips de chocolate, semillas, quinua inflada etc.

PREPARACION

En un bowl agregar los plátanos y moler con un tenedor. Adicionar el resto de los ingredientes y revolver en forma manual por 30 segundos. Luego, mezclar con batidora eléctrica a velocidad alta por 3 minutos.

Colocar la mezcla en un molde rectangular (el molde debe ser previamente cubierto con papel para hornear o con unas gotas de aceite vegetal). Para emparejar la masa, utilizar un mezquino humedecido en agua. Decorar con nueces, chips de chocolate, semillas o cualquier topping a elección.

Precalentar el horno a 150°C y hornear por 45 minutos.

RECETARIO

RENGÜN

MUFFINS VEGANOS

Rendimiento: 12 unidades de muffin

INGREDIENTES

- 1 unidad de Pre-Mezcla Muffin de Vainilla Rengün (400 g)
- 56 ml de aceite vegetal (8 cucharadas soperas)
- 15 g de semillas de chía, previamente hidratadas en 140 ml de agua fría o a temperatura ambiente por 10 minutos aprox. (4 cucharaditas de chía en ¾ taza de agua)
- Topping a elección: nueces, chips de chocolate, cacao amargo, azúcar granulada, berries, etc.

PREPARACION

En un bowl agregar la pre-mezcla, aceite vegetal y la chía hidratada. Revolver en forma manual por 30 segundos y luego mezclar con batidora eléctrica a velocidad alta por 4 minutos.
Colocar la mezcla en un molde rectangular o molde muffin llenando hasta ¾ partes del molde seleccionado (el molde debe ser previamente cubierto con papel para hornear o con unas gotas de aceite vegetal). Decorar con nueces, chips de chocolate, cacao amargo, azúcar granulada, semillas o cualquier topping a elección.

Precalentar el horno a 170°C y hornear por 30 minutos.

RECETARIO

RENGÜN

FAJITAS O TORTILLAS

Rendimiento: 6 unidades 16-18 cm

INGREDIENTES

- 200 g de Pre-Mezcla Pan de Molde Blanco Rengün (1 ½
- taza + 3 cucharadas soperas)
- 100ml de agua fría o a temperatura ambiente (1/2 taza)
- 28 ml de aceite vegetal (4 cucharadas soperas)

PREPARACION

En un bowl agregar todos los ingredientes y revolver hasta formar un bollito. Amasar por 2-5 minutos hasta lograr una consistencia adecuada (masa manejable). Dividir la masa en 6 bolitas del mismo tamaño. Aplastar cada bolita con la palma de la mano. Espolvorear un poco de almidón o pre-mezcla en la mesa y estirar la masa con un uslero (la masa debe quedar muy delgada). Una vez estirada la masa, utilizar un cuchillo para cortar los bordes irregulares (también se puede utilizar un plato o pocillo redondo para dar la forma).Prender la cocina y calentar un sartén a fuego alto (no es necesario agregar aceite).

Cuando el sartén este caliente, incorporar la masa y cocinar 45 - 60 segundos por cada lado (se deben formar burbujas en la superficie de la masa antes de dar vuelta).

Agregar los ingredientes de preferencia y servir caliente.

RECETARIO

RENGÜN

ALFAJORES VEGANOS

Rendimiento: 18-20 5 cm de diámetro

INGREDIENTES

- 150 g Pre-Mezcla Pan de Molde Blanco Rengün (1 taza + 4 cucharadas soperas)
- 40 g de azúcar flor (4 cucharadas soperas colmadas)
- 50 ml de agua fría (1/4 taza)
- 30 ml de aceite vegetal (4 cucharada sopera)
- 5 ml de esencia de vainilla líquida (1 cucharadita)
- Manjar de coco,mermelada, crema pastelera vegana (ver recetario) o cualquier otro relleno de preferencia

PREPARACION

En un bowl agregar todos los ingredientes y revolver hasta formar un bollito. Amasar por 2-5 minutos hasta lograr una consistencia adecuada (masa manejable).

Espolvorear un poco de almidón o pre-mezcla en la mesa y estirar la masa con un uslero (la masa debe quedar muy delgada). Una vez estirada la masa, cortar en forma circular y hacer orificios con un tenedor.

Pre-calentar el horno a 175°C y hornear por 6 minutos. Una vez que se enfríen los alfajores rellenar con, manjar de coco, mermelada, crema pastelera vegana (ver recetario) o cualquier relleno de preferencia.

RECETARIO

RENGÜN

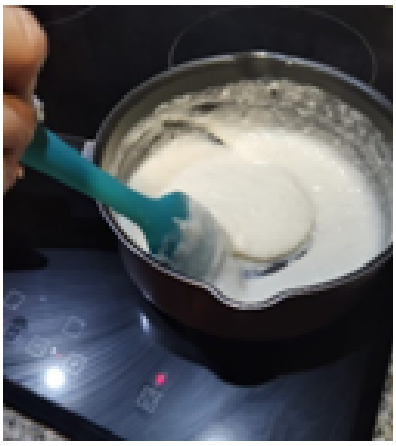
CREMA PASTELERA VEGANA

Rendimiento: 1 taza de crema pastelera

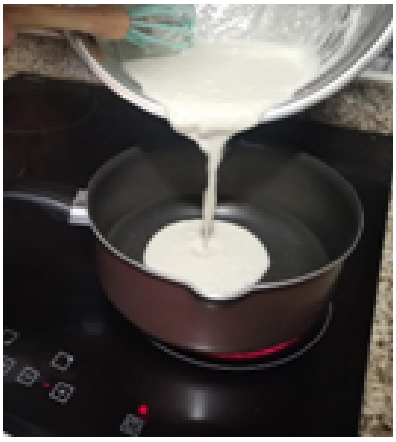
INGREDIENTES

- 50 g de Pre-Mezcla Pan de Molde Blanco Rengün (7 cucharadas soperas rasas)
- 200 ml de bebida o leche vegetal (1 taza)
- 5 ml de esencia de vainilla líquida (1 cucharadita)
- 45 g de azúcar (4 ½ cucharadas soperas)
- Opcional: 1 ramita de canela o colorante amarillo

PREPARACION



En un bowl agregar todos los ingredientes y revolver con batidora eléctrica hasta lograr una mezcla homogénea y libre de grumos (2 minutos aprox.).
Incorporar la mezcla en una olla y cocinar a fuego suave por 4-5 minutos sin dejar de revolver para evitar que se formen grumos. Retirar del fuego y continuar revolviendo por 30 segundos.



Utilizar la crema pastelera para relleno de kuchen, queque o cualquier masa.

RECETARIO

RENGÜN

PAN DE PASCUA VEGANO

Rendimiento: 1 unidad Pan de Pascua (900 - 950 g)

INGREDIENTES

- 1 unidad de Pre-Mezcla Pan de Pascua Rengün (350 g)
- 15 g de semillas de chía, previamente hidratadas en 220 ml de agua fría por 10 minutos (4 cucharaditas de chía en 1 taza de agua)
- 35 g de manteca vegetal líquida (5 cucharadas soperas) o 35 ml de aceite vegetal (5 cucharadas soperas). La manteca se puede derretir en el microondas.
- 8 ml de Stevia líquida (1 cucharada) o 130 g de azúcar (1/2 taza + 3 cucharadas soperas)
- 130 g fruta confitada (3/4 taza)
- 1 sobre de esencia pan de pascua (contenido en el interior del envase)
- Opcional: 30 g de nueces (1/4 taza), 30 g de almendras (1/4 taza) o cualquier semilla de preferencia.

PREPARACION

En un bowl agregar todos los ingredientes y revolver en forma manual por 30 segundos. Luego, mezclar con batidora eléctrica a velocidad alta por 3 minutos.

Incorporar la mezcla en un molde redondo (18 cm aprox. de diámetro). Previamente se deben agregar unas gotas de aceite vegetal en el molde para evitar que la masa se pegue. Se sugiere decorar con fruta confitada, semillas o cualquier ingrediente de preferencia. Llevar a horno precalentado y hornear a 180°C por 50 - 60 minutos.

Rengün

NATURALMENTE LIBRE DE ALERGIAS

contacto@rengun.cl

+56 9 7330 4129

+ 569 93192422