

PAN CASERO

Ecológico e integral

una receta de

elamasadero[®]

Si no tienes báscula, usa los cazos medidores del kit. Para las harinas, rellena el cazo hasta el borde y que forme un pequeño montoncito en el centro.

Ingredientes para una hogaza mediana

- 2 cups de harina panadera (300 g)
- 1 cup de harina integral (150 g)
- 1,5 cup de agua
- 1 cucharadita de postre de levadura seca
- 2 cucharaditas de postre de sal.

PREPARACIÓN



Para tener el pan listo al mediodía, empieza la noche anterior.

1. Mezcla la harina, sal y levadura en un bol grande.
2. Añade el agua y mezcla (ojo: no amases, solo mezcla) con la rasqueta hasta tener una pasta homogénea.
3. Mete el bol en una bolsa de plástico, cierra y deja reposar toda la noche durante 12 horas.
4. Al día siguiente, enharina ligeramente la encimera y vuelca la masa sobre ella ayudándote de la rasqueta. Cuanta menos harina uses, mejor. Con la práctica aprenderás a usar cada vez menos.
5. Enharínate las manos y aplana la masa hasta forma un rectángulo. No importa si es muy irregular.

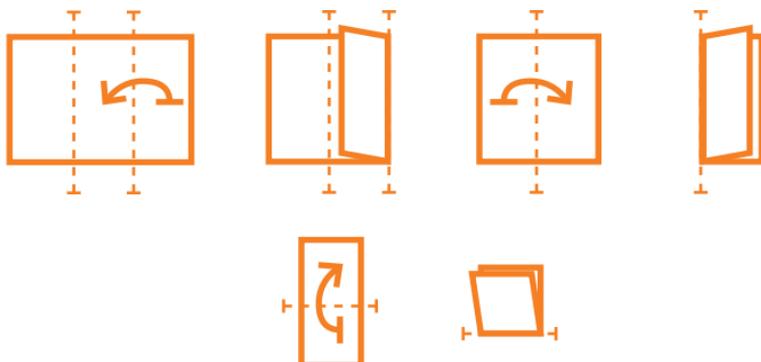




PREPARACIÓN



- Retira la harina que te haya quedado en la superficie de la masa.
- Pliega la masa como si fuera una carta: primero dobla un tercio de la masa sobre sí misma y luego repite con el otro tercio. En cada pliegue, retira la harina sobrante de la superficie.
- Ahora dobla la masa por la mitad.



- Echa un poco de harina en el banneton y repártela bien frotando con las manos.
- Con las manos todavía llenas de harina y con la ayuda de la rasqueta, coloca la masa en el banneton con la parte más lisa pegada al fondo. Si te equivocas, no te preocupes.
- Tapa el banneton con un paño de cocina limpio y deja que fermente hasta que aumente bien de tamaño. Esto puede llevar entre hora y media y cuatro horas, dependiendo del calor de tu cocina.
- Cuando la parte superior de la masa esté llegando casi a la altura del banneton, la masa estará lista para hornear.
- Cuando esté casi lista, precalienta el horno a 220°.
- Coge el banneton y con un movimiento rápido, vuelca con delicadeza la masa en una bandeja de horno.
- Con un cuchillo afilado, haz un corte de 1 cm de profundidad en forma de cruz en la superficie de la masa.
- Hornea a 220° durante 15 min. Luego baja la temperatura a 180° y hornea otra media hora.
- Saca la hogaza con la ayuda paños y golpéala en el fondo. Si suena hueca, está lista. Si no, sube la temperatura a 220° y déjala otros diez minutos.

Consejos y trucos:

- * Para que el pan suba más, coloca una bandejita metálica en el fondo del horno y llénala cuidadosamente con medio vaso de agua caliente antes de meter la bandeja con la masa.
- * Los panarras novatos suelen cometer dos errores: fermentan poco tiempo y hornean a temperatura baja. Ante la duda, fermenta un poco más y dale caña al horno para conseguir un pan ligero y dorado.