

# PAN CASERO DE MASA MADRE DE ESPELTA

16 raciones

240 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pan



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>133 kcal</b>	<b>5 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>g</b>	<b>26 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>0.6 g</b>

## Ingredientes

- 425 g de agua (375 g para el pan + 50 g para la masa madre)
- 300 g de harina de fuerza (250 g para el pan y 50 g para la masa madre)
- 250 g de harina de espelta
- 50 g de harina integral
- 10 g de sal
- 3.5 g de levadura seca
- Harina de arroz para espolvorear (para evitar que se pegue al cocer)

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Prepara la masa madre mezclando 50 g de agua, la levadura y 50 g de harina de fuerza; tapa y deja que doble su volumen.
- 2** En un recipiente amplio añade en este orden: agua, harina de fuerza, masa madre, harina de espelta y la harina integral; mezcla hasta integrar.
- 3** Añadir la sal y mezclar hasta integrar
- 4** Tapa y deja fermentar hasta que triplique su volumen.
- 5** Realiza 4 tandas de pliegues cada hora: estira y pliega desde los laterales, tapa y reposa entre tandas.
- 6** Antes del cuarto pliegue, forra dos cestas o boles con paños y espolvorea harina de arroz.
- 7** Divide la masa en dos y coloca cada mitad en su cesta; tapa y deja fermentar hasta doblar.
- 8** Precalienta una olla de hierro en el horno a 250 °C durante 1 hora.
- 9** Vuelca una masa en la olla espolvoreada con harina de arroz, tapa y hornea 20 minutos; destapa y hornea 20 minutos más, vigilando el color.
- 10** Saca con cuidado la olla, desmolda el pan y enfría sobre rejilla; repite con la otra masa.

## THERMOMIX

- 1** Prepara la masa madre: mezcla en un bol 50 g de agua, la levadura y 50 g de harina de fuerza; tapa y deja que doble su volumen.
- 2** Pon en el vaso agua, harina de fuerza, masa madre, harina de espelta, sal y harina integral; amasa. **3 min / 🌿 / vel espiga**
- 3** Saca la masa a un bol y reposa 30 min; continúa pliegues suaves hasta que la masa mejore de textura.

- 4** Deja fermentar hasta que doble su volumen o haz un levado lento en nevera tapado; temple antes de formar.
- 5** Espolvorea ligeramente la encimera, haz un atillo plegando los bordes hacia dentro y bolea para dar tensión.
- 6** Coloca la masa en un bol con paño enharinado como cestillo, con la unión hacia arriba; fermenta unas 3 h según temperatura ambiente.
- 7** Precalienta el horno a 250 °C con la olla de hierro dentro (calor abajo).
- 8** Rocía harina de arroz en la olla, deposita la masa con cuidado, greña y tapa; hornea 20 min, luego baja a 200 °C y hornea 20 min sin tapa.
- 9** Retira con precaución y enfría sobre rejilla.

---

## Consejos

- Si buscas una corteza más marcada, deja que la olla de hierro esté bien precalentada y evita abrir el horno durante el primer tramo de horneado.
- Para que la masa no se pegue al paño/cesta, espolvorea generosamente con harina de arroz y sacude el exceso antes de volcar.
- Ajusta la fermentación a la temperatura ambiente: en días fríos, alarga el levado; en días cálidos, vigila el volumen para que no se sobrefermente.
- Para una miga más abierta, manipula la masa con suavidad en los pliegues y en el formado, buscando tensión sin desgasificar en exceso.
- Si no tienes olla tipo “horno holandés”, usa una bandeja con vapor (recipiente metálico con agua caliente) para ayudar al desarrollo inicial. :contentReference[oaicite:0]  
{index=0}