

PAN CASERO DE MASA MADRE SEMI INTEGRAL

16 raciones

240 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pan



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
121 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
1 g	24 g
Fibra	Sal
1 g	0.5 g

Ingredientes


- 396 g de agua + 50 g para la masa madre
- 248 g de harina de fuerza para el pan y 50 g más para la masa madre
- 223 g de harina integral
- 25 g de harina de centeno
- 3.5 g de levadura seca
- 10 g de sal
- 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 integral y la harina de centeno; 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 /** 
- 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

- Para facilitar el formado, trabaja con pliegues suaves y respeta los reposos entre tandas: la masa gana fuerza sin necesidad de amasados largos.
- Si tu cocina está fría, alarga la fermentación hasta ver un buen aumento de volumen; el tiempo manda menos que el aspecto de la masa.
- La olla de hierro (horno holandés/cocotte) ayuda a retener vapor y favorece un mejor desarrollo del pan.
- Para una corteza más fina, deja el pan enfriar por completo sobre rejilla antes de cortar.
- Si vas a congelar, corta en rebanadas cuando esté frío y guarda en porciones para sacar solo lo que necesitas.