



TU PAN CASERO



RECETAS DE PAN FACILES

CHAPATI

Chapati – Pan plano tradicional paso a paso

El chapati es un pan plano tradicional originario de la región del sur de Asia, ampliamente consumido en países como India, Pakistán y Nepal. Su popularidad se ha extendido por todo el mundo debido a su sencillez, versatilidad y sabor delicioso. Si alguna vez has probado un buen curry o un estofado especiado, es probable que hayas disfrutado de este pan como acompañamiento. No necesitas un horno especial para hacerlo; basta con una sartén y algunos ingredientes básicos para crear una receta que ha sido transmitida de generación en generación. Este artículo te enseñará a hacer chapati desde cero, siguiendo una receta tradicional que es perfecta para cualquier ocasión. Aprenderás cada paso detalladamente, desde la preparación de la masa hasta la cocción en sartén, y descubrirás variaciones que te permitirán adaptar el chapati a tus gustos personales. Además, esta receta es una excelente opción para quienes buscan una alternativa más saludable al pan tradicional, ya que puedes utilizar harinas integrales y ajustar el contenido de sal a tu preferencia. ¡Prepárate para sorprender a tu familia y amigos con este delicioso pan artesanal!

Ingredientes ■

- 400 g de harina semiintegral (o mezcla de integral y panificable) – 1440 calorías
 - 240 g de agua – 0 calorías
 - 6 g de sal – 0 calorías
 - Aceite para las manos (opcional, alrededor de 10 g) – 90 calorías
- Total de calorías aproximadas: 1530 calorías para toda la receta

Preparación Paso a Paso

1. Mezclar los ingredientes Comienza mezclando los ingredientes secos en un bol grande: la harina semiintegral y la sal. Es importante que uses una harina de buena calidad, ya que esta será la base de tu chapati. Si prefieres una opción más integral, puedes optar por harina de trigo 100% integral o incluso espelta. Añade los 240 gramos de agua poco a poco, mezclando con una cuchara de madera o con las manos. El objetivo es conseguir una masa homogénea, sin grumos, pero no hace falta amasarla en exceso.
2. Primer reposo de la masa Después de mezclar, cubre la masa con un paño de cocina limpio o con papel film y déjala reposar durante 10 minutos.
3. Amasar con aceite Úntate las manos con aceite y, con movimientos suaves, estruja la masa durante unos 30 segundos. Luego deja que repose otros 10 minutos.
4. Dividir la masa y formar bolas Divide la masa en pequeñas bolas de aproximadamente 80-100 gramos.
5. Estirar los chapatis Usa un rodillo para estirar cada bola de masa en discos delgados de unos 20-22 cm.
6. Preparar la sartén Calienta una sartén a fuego fuerte (85-90% de potencia). Da un golpe seco con las puntas de los dedos sobre el chapati antes de cocinar.

7. Cocinar los chapatis Cocina cada chapati durante 1.5-2 minutos por lado. Debe dorarse ligeramente sin quemarse.

8. Mantener los chapatis calientes Coloca los chapatis en un paño limpio y cúbrelos mientras cocinas los demás.



Variaciones

Tradicionalmente, el chapati se hace con harina atta, que es una harina de trigo integral molida muy finamente. Sin embargo, puedes experimentar con diferentes tipos de harinas según tus preferencias. La harina de espelta, por ejemplo, aporta un sabor ligeramente más dulce y un perfil nutricional diferente. También puedes mezclar harinas integrales con harina de trigo panificable para obtener un equilibrio perfecto entre textura y sabor. Para añadir un toque de sabor extra, algunas personas mezclan especias en la masa, como comino o cilantro molido.

Conclusión sobre esta receta fácil de pan Chapati

El chapati es más que un simple pan: es una conexión directa con la historia y la cultura culinaria de regiones que han perfeccionado este arte durante miles de años. Es una receta sencilla pero llena de sabor y significado. No necesitas un horno especializado ni ingredientes difíciles de conseguir. Te animo a que hagas esta receta en casa. Es una oportunidad no solo de disfrutar de un delicioso pan casero, sino también de experimentar la satisfacción de crear algo con tus propias manos. ¡Invita a tus amigos o familiares a compartir esta experiencia y acompáñalo con tu curry o guiso favorito!