



TU PAN CASERO



RECETAS DE PAN FÁCILES

PAN SENCILLO

Hacer pan en casa puede parecer una tarea intimidante, especialmente cuando el amasado parece ser un obstáculo difícil de superar.

¿Y si te dijera que puedes hacer un pan delicioso sin necesidad de amasar? ¡Así es! El secreto está en dejar que el tiempo y el reposo hagan su magia.

En esta receta aprenderás a hacer un pan sencillo sin amasado que no solo es fácil de preparar, sino que además tendrá un sabor espectacular gracias al reposo en frío.

¿Listo para convertirte en un panadero casero? Sigue leyendo y descubre todos los detalles de esta receta que cambiará tu manera de ver el proceso de hacer pan.

Ingredientes y Calorías

Para preparar dos deliciosas barras de pan sin amasado, necesitarás los siguientes ingredientes:

Harina panificable: 475 g (1715 calorías)

Harina integral: 25 g (90 calorías)

Agua (66%): 330 g (0 calorías)

Sal: 10 g (0 calorías)

Levadura fresca: 5 g o 1,5 g de levadura seca (10 calorías)

Mezcla de semillas (girasol, lino, sésamo, calabaza, etc.): 150 g (840 calorías)

Calorías totales por barra: Aproximadamente 1327 calorías (teniendo en cuenta que esta receta produce dos barras).

Receta Paso a Paso

Paso 1: Disolver la levadura

El primer paso es disolver la levadura en agua tibia, a unos 25 °C. Esto es crucial para activar la levadura y asegurarnos de que el pan tendrá el volumen adecuado.

Paso 2: Mezclar los ingredientes

En un bol grande, mezcla la harina panificable, la harina integral, la sal y el agua con la levadura disuelta. Usa solo una mano. Si la masa no está lo suficientemente húmeda, añade más agua.

Paso 3: Reposo inicial

Deja que la masa repose durante unos 5 minutos. Luego, estírala y dóblala sobre sí misma suavemente para sustituir el amasado.

Paso 4: Reposo en frío

Cubre el bol y colócalo en la nevera entre 12 y 24 horas. El reposo lento mejorará el sabor y desarrollará el gluten.

Paso 5: Formado del pan

Saca la masa, dale forma de rectángulo y divídela en dos barras.

Paso 6: Decorar con semillas

Humedece las piezas, pásalas por semillas variadas y dales forma helicoidal.

Paso 7: Segunda fermentación

Deja fermentar a temperatura ambiente durante 2 horas.

Paso 8: Horneado

Precalienta el horno a 250 °C. Añade vapor con una bandeja de agua. Hornea 10 min a 250 °C y 25 min a 220 °C.

Paso 9: Enfriar y disfrutar

Deja enfriar sobre una rejilla. Disfruta con mantequilla o tu acompañamiento favorito.

¿Por qué esta receta es interesante?

El reposo en frío reemplaza el amasado, facilita el proceso y mejora el sabor. Ideal para principiantes.

Variaciones

- Usa más harina integral para un sabor más rústico.
- Añade pasas, frutos secos o semillas.
- Aumenta el agua a 400-420 g para hacer chapatas sin amasado.