



TU PAN CASERO

RECETAS DE PAN FÁCILES



PAN DE CENTENO

El pan de centeno es uno de los favoritos en muchas partes del mundo debido a su sabor profundo, aroma característico y beneficios para la salud. A pesar de ello, muchas personas evitan prepararlo en casa por la idea equivocada de que este pan es difícil de hacer o resulta denso y pesado. Pero, ¿y si te dijera que existe una manera casi «automática» de prepararlo, sin complicaciones, sin necesidad de amasar y con resultados increíbles?

En esta receta, te enseñaré cómo hacer un pan de centeno 100% usando una técnica sencilla y efectiva que garantiza un pan delicioso cada vez. Esta receta es perfecta para quienes aman los panes rústicos, sabrosos y con una textura ligeramente densa, pero sin la pesadez habitual que muchos asocian con el centeno.

El secreto para lograr un pan de centeno delicioso y esponjoso está en los pequeños detalles: usar harina blanca en lugar de integral, una masa madre bien activa y un aumento en la hidratación.

Ingredientes

Masa madre:

- 10 g de masa madre de centeno
- 85 g de harina integral de centeno
- 85 g de agua tibia (350 kcal)

Segundo paso:

- 180 g del primer paso
- 180 g de harina integral de centeno
- 180 g de agua tibia (700 kcal)

Masa final:

- 490 g del segundo paso

- 490 g de harina blanca de centeno
- 490-520 g de agua
- 40 g de miel
- 16 g de sal
- 15 g de levadura fresca o 5 g de seca (opcional)

Aprox. 1500 kcal

Paso a paso

1. Masa madre (21:00 h)

Mezcla 10 g de masa madre con 85 g de harina y 85 g de agua. Reposo toda la noche.

2. Refresco (9:00 h)

Añade 180 g de masa madre a 180 g de harina y 180 g de agua. Fermenta 4 h.

3. Masa final (13:00 h)

Mezcla todo menos 50 g que reservas. Añade la harina blanca, miel, sal y agua (ajusta según absorción). Disuelve la levadura si la usas.

4. Fermentación final

Reposo 10 min. Engrasa moldes, llena hasta 2/3. Alisa superficie y espolvorea harina. Fermenta hasta que la masa casi alcance el borde y se agriete.

5. Horneado

Horno a 250°C. Vapor durante 10 min, luego baja a 200°C por 50 min. Usa papel de aluminio si se dora demasiado.

6. Enfriado

Desmolda y enfría completamente. No cortes hasta el día siguiente para que se asienten sabor y textura.

Consejos finales

Disfrútalo con mantequilla, queso o aceite. Mejora con los días y se conserva bien.

¡Anímate a prepararlo!

Un pan de centeno fácil y sin complicaciones que se convertirá en uno de tus favoritos.