



TU PAN CASERO



PAN CON INGREDIENTES

PAN DE MIEL Y ESPECIAS

El pan de miel y especias es una receta de origen francés que combina los sabores cálidos de las especias y la dulzura de la miel en un pan denso y jugoso. Aunque su textura se asemeja a la de un pan, la preparación es más cercana a la de un bizcocho, utilizando levadura química en lugar de levadura tradicional. Este pan es perfecto para acompañar una taza de té o café en cualquier momento del día, y su aroma te transporta a la calidez de los hogares europeos.

¿Qué hace tan especial este pan?

Este pan de miel y especias es un híbrido entre un pan tradicional y un bizcocho, lo que lo convierte en una opción interesante y diferente para aquellos que buscan un postre o merienda con personalidad. Los ingredientes clave, como la miel y una mezcla de especias que incluye anís, canela, jengibre y nuez moscada, aportan un sabor único y complejo. La textura húmeda y densa hace que cada bocado sea una experiencia rica y satisfactoria.

A continuación, te mostraré cómo preparar este delicioso pan de manera sencilla en casa. Vamos a ello!

Ingredientes

150 g de harina de centeno

150 g de harina de trigo

250 g de miel (aprox. 772 kcal)

60 g de mantequilla (aprox. 430 kcal)

350 ml de leche (aprox. 150 kcal)

1 huevo M (aprox. 70 kcal)

Ralladura de una naranja

2 cucharaditas de levadura química (tipo Royal)

1 cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de semillas de anís

1 cucharadita de jengibre molido

1 cucharadita de nuez moscada

1 cucharadita de pimienta blanca

1 cucharada de azúcar perlado para decorar

Calorías de la receta de pan de miel y especias

Total aproximado de calorías: 1,422 kcal (aproximado por pieza dependiendo del tamaño o de las porciones)

Elaboración Paso a Paso

1. Precalentar el horno

Antes de comenzar con la mezcla de los ingredientes, precalienta tu horno a 180°C. Esto asegura que el pan tenga una cocción uniforme desde el primer momento.

2. Moler las especias

Con la ayuda de un mortero, muele las semillas de anís hasta que estén finamente trituradas. Este paso es crucial para liberar todo el aroma y sabor de las especias. Reserva las semillas molidas para más adelante.

3. Mezclar los ingredientes secos

En un bol grande, tamiza las harinas de centeno y trigo junto con la levadura química, el bicarbonato de sodio, la sal, y las especias (incluyendo las semillas de anís que has molido). Tamizar los ingredientes ayuda a que el pan tenga una textura más suave y libre de grumos.

4. Rallar la piel de la naranja

Ralla finamente la piel de una naranja y agrégalala al bol con los ingredientes secos. La ralladura de naranja añade un toque cítrico y fresco que equilibra la dulzura de la miel.

5. Incorporar la miel

Usando una batidora (como una Kitchen Aid con accesorio de pala) mezcla a baja velocidad los ingredientes secos mientras añades los 250 g de miel lentamente. Asegúrate de que la miel se integre bien con los ingredientes secos, creando una mezcla homogénea.

6. Añadir la leche

Una vez que la mezcla está uniforme, comienza a añadir poco a poco los 350 ml de leche mientras continúas batiendo a baja velocidad. La leche ayuda a suavizar la masa, creando una consistencia más fluida y manejable.

7. Aadir el huevo

Bate ligeramente el huevo y aade lo a la mezcla. Contin a batiendo hasta que est completamente integrado en la masa.

8. Incorporar la mantequilla

A continuaci n, aade los 60 g de mantequilla (que deben estar a temperatura ambiente) a la mezcla. Bate hasta que la mantequilla se integre completamente, asegur ndote de que no queden trozos visibles. Esto le dar al pan una textura rica y suave.

9. Preparar el molde

Engrasa un molde de pan utilizando un pincel de cocina y un poco de mantequilla o aceite. Esto evitar que el pan se pegue al molde durante la cocci n.

10. Verter la masa

Vierte la masa en el molde preparado, asegur ndote de distribuirla de manera uniforme para que el pan suba de manera homog nea durante la cocci n.

11. Decorar con az car perlado

Espolvorea la superficie de la masa con az car perlado. Esto le dar un toque dulce y crujiente al exterior del pan, creando un contraste interesante con la suavidad interior.

12. Hornear

Coloca el molde en el horno precalentado y hornea a 180 C durante aproximadamente 50 minutos. Durante este tiempo, el pan tomar un color dorado profundo y la cocina se llenar con el delicioso aroma de las especias y la miel.

13. Comprobar la cocci n

Pasados los 50 minutos, inserta una brocheta o un term metro para bizcochos en el centro del pan. Si sale limpio, el pan est listo. Si no, d jalo unos minutos m s hasta que est completamente cocido.

14. Dejar enfriar

Retira el pan del horno y deja que repose durante unos minutos antes de desmoldarlo. Una vez que

puedas manipular el molde sin quemarte, desmolda el pan y colócalo sobre una rejilla para que se enfríe completamente. Este paso es clave para que la textura del pan sea perfecta.

¡Anímate a Preparar tu Propio Pan de Miel y Especias!

Esta receta es una maravillosa opción para sorprender a tus seres queridos con un postre casero lleno de sabor y tradición. El equilibrio entre la dulzura de la miel y el toque picante de las especias hace que este pan sea irresistible. No necesitas ser un experto en la cocina para lograr un resultado delicioso, solo sigue estos sencillos pasos y disfruta del proceso.

Te invito a que prepares este pan de miel y especias en casa! Estoy seguro de que te encantará y se convertirá en una de tus recetas favoritas para cualquier ocasión. ¡Djame saber cómo te va!