



TU PAN CASERO



PAN CON INGREDIENTES

PAN PERSA

El pan persa es una deliciosa creación que ha perdurado a lo largo de siglos, siendo un pilar fundamental en la cultura culinaria de Oriente Próximo, Asia Central y partes del norte de África. Su textura esponjosa y corteza dorada son características que lo hacen destacar en cualquier mesa. A diferencia de los panes occidentales, que premian el volumen y la greña voluptuosa, este pan es un homenaje a las harinas humildes que, aunque no proporcionen grandes hogazas, logran un sabor excepcional.

A continuación, te llevaremos paso a paso en el proceso de elaboración de este maravilloso pan, mostrando cómo, con ingredientes simples y técnicas ancestrales, puedes crear en tu hogar un producto digno de cualquier mercado tradicional persa.

Ingredientes

Para la Masa Madre (Masa Vieja):

- Harina floja: 125 g (450 calorías)
- Agua: 75 g (0 calorías)
- Levadura fresca: 1,5 g o (0,5 g de levadura seca) (4 calorías)

Para la Masa Principal:

- Madre de levadura: 200 g (720 calorías)
- Harina floja: 350 g (1260 calorías)
- Sémola de trigo duro: 150 g (540 calorías)
- Agua: 300-310 g (0 calorías)
- Sal: 10 g (0 calorías)

Para Decorar:

- Harina: 1 cucharada de postre (27 calorías)
- Agua: 1 vaso (0 calorías)
- Sésamo y ajenuz (*Nigella sativa* o kalonji): al gusto (80 calorías)

Calorías Totales Aproximadas: 3,091 calorías (aproximadamente para 2 panes)

Instrucciones Paso a Paso para Hacer Pan Persa

Paso 1: Preparación de la Masa Madre

El día anterior, mezcla los ingredientes de la masa madre o vieja (harina floja, agua y levadura fresca) en un recipiente y amásalos durante un par de minutos. Forma una bola de masa y guárdala en un contenedor hermético dentro del frigorífico. Deja reposar por un mínimo de 3 a 4 horas, aunque lo ideal es mantenerla hasta 3 o 4 días, según tu conveniencia.

Paso 2: Preparación de la Masa Principal

En un bol grande, mezcla la masa madre con la harina floja, la sémola de trigo duro y el agua. Déjalo reposar durante 5 minutos para permitir que la harina absorba el agua y que la masa comience a tomar forma.

Tras este breve descanso, amasa la mezcla doblando la masa sobre sí misma y haciéndola rodar suavemente por la superficie de trabajo. Esta técnica es esencial para lograr una masa suave y elástica. Después de 8 a 10 minutos de amasado, la masa debería estar lisa y sedosa.

Paso 3: Fermentación de la Masa

Coloca la masa en un bol limpio y cubre con un paño húmedo. Déjala fermentar durante aproximadamente una hora y media, hasta que haya doblado su tamaño. Este proceso es crucial para obtener una textura ligera y esponjosa.

Paso 4: Formación de los Panes

Una vez que la masa ha fermentado, divídela en dos porciones iguales. Enharina ligeramente la superficie de trabajo y, utilizando las yemas de los dedos, aplana suavemente cada porción. Posteriormente, estira la masa desde los extremos hasta formar lenguas de unos 40 cm de largo y

1 cm de grosor.

Si prefieres, también puedes utilizar un rodillo para facilitar este proceso. Cubre los panes formados y deja que fermenten nuevamente hasta que alcancen 2 cm de grosor.

Paso 5: Preparación del Glaseado

Mientras la masa fermenta por segunda vez, disuelve una cucharada de harina en un vaso de agua y hiérvela durante un minuto. Este glaseado es lo que dará al pan su característico tono dorado y un toque dulce en la corteza.

Paso 6: Decoración y Preparación para el Horno

Cuando los panes hayan alcanzado el grosor adecuado, distribuye 3 o 4 cucharadas del glaseado hervido sobre cada uno. Usa las yemas de los dedos para crear surcos a lo largo del pan, llegando a tocar la bandeja de horneado a través de la masa. Repite los surcos paralelamente, separados por un par de centímetros, lo que creará una textura superficial crujiente y esponjosa en el interior.

Inmediatamente después, esparce semillas de sésamo y ajenuz (o kalonji) sobre la superficie húmeda del pan.

Paso 7: Horneado

Precalienta tu horno a 250°C y hornea los panes durante aproximadamente 10 minutos. Mantén un ojo en el pan mientras se dora, y asegúrate de que la corteza adquiera un color dorado intenso y brillante, gracias al glaseado de harina y agua.

Paso 8: ¡Disfruta del Pan Persa!

Saca los panes del horno y déjalos enfriar sobre una rejilla para que la corteza mantenga su textura crujiente. Al cortar el pan, notarás su interior esponjoso y su inconfundible aroma, una mezcla de trigo, sésamo y ajenuz.

¿Por Qué Hacer este Pan?

Este pan persa no solo es una deliciosa adición a cualquier comida, sino que también es una forma

de experimentar con harinas que normalmente no se utilizan para panes voluminosos. La sémola de trigo duro y el uso de técnicas tradicionales de amasado y glaseado permiten obtener un pan único, lleno de sabor y con una textura muy especial.

El toque final con las semillas de ajenuz y sésamo añade un sabor aromático característico de Oriente Próximo, que hará de este pan un éxito en tu mesa.

Variaciones y Consejos Útiles

- Harina Integral: Puedes sustituir parte de la harina floja por harina integral para un pan más rústico y nutritivo.
- Aceitunas o Tomates Secos: Incorpora estos ingredientes a la masa para añadir un toque mediterráneo.
- Pan sin Horno: Si no tienes acceso a un horno, forma pequeñas tortas y cocínalas en una plancha o sartén durante 2 o 3 minutos por cada lado. El resultado será un pan plano igualmente delicioso.

¡Anímate a Hacer tu Propio Pan Persa!

No hay nada como el aroma de un pan recién horneado, y esta receta de pan persa te permitirá disfrutar de una experiencia única en casa. Atrévete a explorar nuevas harinas y técnicas, y comparte esta delicia con tus seres queridos. ¡Seguro que quedarán encantados con el resultado!