

pan de masa madre

(Tan sólo 10 minutos de tu tiempo)



Diciembre 2024

B2YROOTS, Vuelve a tus raices

www.b2yroots..org

INGREDIENTES PARA DOS PANES:

1. 1 Kg de harina (puedes mezclar varios tipos, mi favorita es 30% de centeno y 70% blanca)
2. 0.9-1 litro de agua
3. Masa madre (aproximadamente 150g)
4. Sal (un puñado0

PROCEDIMIENTO:

1. Echa la sal, el agua, la harina y la masa madre (dejar aproximadamente una cucharada en el tarro) en el recipiente de tu amasadora y deja que amase durante unos 5 minutos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A close up of a metal bowl  Description automatically generated | A bowl of flour in a bowl  Description automatically generated | A hand holding a jar of food  Description automatically generated | A mixing bowl with a liquid in it  Description automatically generated | A red mixer with flour in it  Description automatically generated |

1. Mientras la máquina amasa, renovamos la masa madre. Usar un tarro de cristal de medio litro más o menos. Echar 3-4 cucharadas de harina integral (a mi me gusta de centeno). Añadir agua y remover hasta que quede textura de papilla.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | A close up of a bowl of liquid  Description automatically generated |  |

1. Dejar reposar en la encimera:

- La masa madre 2-5 horas dependiendo de la temperatura. Queremos que se active, pero no que rebose. Si no estarás en casa, métela en la nevera pero entonces sácala unas 2 horas antes de volver a hacer pan para asegurarte de que se activa.

- El pan lo dejas de 10-12 horas antes de meterlo en la nevera adaptándolo a tu ritmo de vida (yo lo mezclo por la mañana y por la noche lo meto en la nevera hasta el día siguiente; pero también se puede mezclar por la noche, dejarlo en la encimera hasta que te levantes al día siguiente y después meterlo en la nevera). En la nevera puede estar de 8-16 horas.

|  |  |
| --- | --- |
| A blender and a container on a counter  Description automatically generated | A bowl in a refrigerator  Description automatically generated |

1. Sacarlo de la nevera, espolvorear un poquito de harina en la encimera para darle forma (no hace falta amasar otra vez), ponerlo en los moldes o darle la forma que quieras, greñar con una cuchilla y dejar subir 3-5 horas. Yo utilizo otro molde para taparlo y crear “un horno dentro del horno” (hace las veces de poner bandeja de agua para que haga vapor) para que la corteza salga más crujiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Loaf loafs of bread in a loaf pan  Description automatically generated | A two metal boxes on a counter  Description automatically generated |

1. Meter en el horno frío a 200ºC durante unos 45min. Quitar la “tapa” y dejar 5 minutos más. Poner en rejillas tan pronto salen del horno para que la corteza esté bien crujiente.

|  |
| --- |
| Two loaves of bread on a cooling rack  Description automatically generated |