

Pan integral sin sal

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:18 -

Ingredientes:

- . 2 Tazas de harina blanca 0000
- . 2 Tazas de harina integral
- . 1 Taza de harina de centeno
- . 1 Taza de salvado de avena
- . 1/2 Taza de salvado de trigo molido fino
- . 3 Cucharadas de aceite común de cocina
- . 2 cucharadas de azúcar rubia
- . 50 gramos de levadura de cerveza seca prensada
- . 1 Taza de leche tibia descremada
- . 1 Taza de agua tibia.

Elaboración:

Poner media taza de agua tibia y deshacer la levadura con media cucharadita de azúcar, revolver y esperar que leve al doble. Apartar.

En una cacerola poner todas las harinas y el azúcar rubia, y mezclar todo bien en seco con espátula de madera, luego agregar el aceite, la leche tibia, la levadura y la media taza restante de agua tibia. Revolver todo con la espátula hasta formar una masa esponjosa. Agregar más agua tibia si es necesario para que la masa esté húmeda.

Pasar la pasta a una mesada enharinada y comenzar a amasar bien por 10 minutos, espolvoreando harina blanca cada vez que se pegue a la mesada o a las manos. Terminar haciendo un masa grande que se pondrá en un molde previamente aceitado y al calor para que leve al doble del tamaño. Tapar a con un paño o repasador para concentrar el calor. Puede tardar en levar hasta una hora dependiendo de la temperatura ambiente.

Encender el horno a 220 grados y mantenerlo.

Una vez levada la masa a casi el doble, volverla a la mesada enharinada y comenzar a amasar por 2 o 3 minutos esta vez golpeándola, y dejar levar.

Prepara un molde para pan previamente aceitado o bien hacer pancitos redondos u ovalados y colocarlos en una placa lisa previamente aceitada y hornear por 50 a 60 minutos. A los 30 minutos bajar la temperatura del horno a 190 grados y dejar hasta el final de la cocción. Controle que la masa esté cocida.

Resulta un pan sabroso sin contenido de sal ni aceites hidrogenados.