

RECETA: PAN DE CENTENO

El centeno es un cereal muy nutritivo, ofrece más hidratos de carbono y fibra que el trigo, por ejemplo, y menos proteínas y grasas. El pan que obtenemos con su harina resulta más compacto y menos esponjoso, además de ofrecer un color más oscuro. Es habitual mezclar la harina de centeno con la de trigo para obtener un pan más elástico, pues al tener menor cantidad de gluten, la levadura no leva igual.

El pan de centeno es ideal para preparar tostadas y canapés, naturalmente está igual de rico acompañando las comidas, pero te recomendamos disfrutar de unas rebanadas de Pan de centeno y pipas de girasol acompañadas de queso fresco y miel, aguacate y salmón, patés, vegetales ... etc



>> Ingredientes:

> Masa madre

150 gramos de agua mineral, 30 gramos de levadura y 50 gramos de harina.

> Para el pan

340 gramos de harina de centeno , 150 gramos de harina de trigo, 250 mililitros de cerveza, 60 gramos de pipas de girasol, 2 c/p de semillas de sésamo, 1 c/p de miel, 1 c de sal y copos de avena

>>Elaboración:

En esta ocasión preparamos la masa madre cuatro horas antes de elaborar el pan, aunque lo ideal es que se haya preparado 24 e incluso 48 horas antes. Basta con mezclar los tres ingredientes y dejar reposar en un lugar cálido. Al llevar poca harina quedará una masa madre bastante líquida. Para hacer el pan haz un volcán con la harina de centeno y la harina de trigo, ésta se agrega para que aporte más gluten y el pan quede menos duro. Vierte en el centro del volcán la cerveza, la masa madre, la sal y la miel. Puedes amasar a mano, con la amasadora o con Thermomix.



Agrega después las semillas de sésamo y las pipas de girasol, haz una bola con la masa (si está muy pegajosa enhárate las manos) y déjala reposar en un bol hasta que doble su volumen. Llegado este momento, amasa nuevamente utilizando un molde de budín con un poco de aceite de oliva, espolvorea copos de avena y deja reposar nuevamente. Enciende el horno a 210 grados, introduce el molde y cocínalo 25 minutos. Pasado este tiempo estará listo para disfrutar de un pan muy nutritivo y sabroso.