

Hogaza de pan campesino

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Masa madre: 45 Gramos

Aceite De Oliva: 15 Gramos

Harina integral de trigo extra fina: 120 Gramos

Agua tibia: 390 Mililitros

Sal sin yodo ni flúor añadido: 10 Gramos

Harina blanca de trigo: 480 Gramos

Ingredientes para el pan

“semilla” recién activada de masa: 45 Gramos

Preparación de la Receta

Paso a paso :

- Disuelve la “semilla” de masa madre con el agua tibia y el aceite de oliva.
- Mezcla en otro tazón la sal con la *harina* blanca y *harina* integral.
- Agrega los ingredientes secos a los húmedos poco a poco, amasando para integrar hasta obtener una masa elástica pero no pegajosa.
- Deja reposar en un tazón, cubierta con un trapo húmedo.
- Haz estiramientos y dobleces a la masa cada 30 minutos para dar fuerza durante las 2 horas de *fermentación* en bloque.

Para hacerlo

- Toma la masa de un lado, estira hacia arriba suavemente para que no se rasgue y deja caer sobre sí misma.
- Repite 3 veces girando el tazón un tercio de vuelta cada vez.
- Lo anterior es para lograr que el pan infle más.
- Los estiramientos no son necesarios en el caso de la pizza porque es un pan alargado más que inflado.

- Cubre con un paño húmedo tu tazón durante los períodos de reposo en un lugar cálido. Repite los estiramientos y dobleces cada 30 minutos hasta completar 2 horas de *fermentación* a temperatura ambiente. Al terminar la *fermentación* a temperatura ambiente, cubre con papel plástico adherente y continúa la *fermentación* en refrigeración durante 12 a 18 horas. Esto es lo que hace a su masa muy digerible.

Para formar la hogaza

- Sacar la masa del refrigerador y deja atemperar hasta que se infle un poco. Bolea la masa y coloca dentro de un molde tipo banneton *redondo* cubierto con papel de cocina espolvoreado de *harina* y deja reposar hasta que doble su tamaño.
- Calienta el horno a 450°F (230° C) con una olla tipo horno holandés adentro.
- Espolvorea *harina* blanca sobre la hogaza, haz un par de cortes de 1 cm de profundidad a 45 centígrados con una navaja.
- Pon la masa con su papel de cocina inmediatamente dentro de la olla tipo horno holandés caliente y coloca la tapa de inmediato, conserva tapada en el horno durante 30 minutos. El vapor que se produce dentro de la olla permitirá que el pan crezca sin endurecer la costra.
- Destapa la olla después de 30 minutos y hornea otros 10 minutos hasta que dore la hogaza. Para saber si está lista, puedes remover la hogaza y dar golpes en la base, si suena hueca ya está. También puedes introducir un termómetro y, si está por encima de 194 °F (90 °C) ya está.
- Remueve la olla del horno, saca la hogaza de la olla y deja enfriar completamente sobre una rejilla antes de rebanar.
- Para conservar la hogaza por hasta 7 días a temperatura ambiente, envuelve en una toalla de cocina limpia y métela dentro de una bolsa de plástico, conserva a temperatura ambiente o en refrigeración. Puedes también guardar en bolsa al vacío en congelador hasta por 3 meses.
- Sonia Ortiz
- **Tiempo de preparación** : 20 minutos
- **Tiempo de reposo** : 12 a 18 horas
- **Tiempo de horneado** : 40 a 60 minuto
- **Tiempo de conservación** : 1 semana a temperatura ambiente y 3 meses en congelación

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hogaza-de-pan-campesino>