

# Pan de Semillas y Calabaza

Tiempo de preparación: 180 Min



### Ingredientes

#### Esponja

Leche: 120 cc Harina: 120 grs

Levadura: 50 grs

#### Masa

Leche: 750 cc
Azucar: 20 grs
Huevos: 2 Unidades

Esponja: 290 grs Harina: 1 kg

Malta: 10 grs Manteca: 100 grs
Puré de calabaza en escamas: 50 grs Sal: 20 grs

Semillas de lino, chía y sésamo: 100 grs

## Preparación de la Receta

### Esponja

- Disolver la levadura en la leche y agregar por último harina.
- Reservar hasta que duplique el volumen (45 minutos).

#### Masa

- En la mesada realizar una corona con harina y sal.
- Agregar en el centro azúcar, semillas, manteca, puré de calabaza ya hidratado con la leche (350 cc), huevo, y esponja
- Trabajar todos los ingredientes hasta conseguir una masa lisa y elástica.
- Dejar reposar durante 30 minutos, estirar y enrollar dejando el cierre para abajo.

- Llevar a molde (pan de molde) y con un palito de brochete pinchar.
- Dejar que la masa duplique el volumen (45 minutos).
- Pintar con doradura y hornear a 200 °C por 40 minutos, dependiendo del molde o forma.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/pan-de-semillas-y-calabaza