

# Pan Francés

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Amasijo

Harina: 350 grs.

Agua: 175 cc

Sal: 10 g

### Esponja

Harina: 150 grs.

Levadura: 15 grs.

Agua: 100 cc

## Preparación de la Receta

### Esponja

- En un bowl diluya la *levadura* con el agua.
- Incorpore la *harina* y amase hasta que se unan los ingredientes.
- Coloque la masa dentro de una bolsa de nylon previamente aceitado su interior, cierre y sumerja dentro de un recipiente con agua a una temperatura entre 28 y 36° C para que fermente hasta el doble de su volumen.

### Amasijo

- En un bowl mezcle el agua, la sal y la *harina*.
- Trabaje sobre la mesada hasta formar una masa lisa.
- Añada más agua de ser necesario.
- Integre la esponja amasando hasta lograr una masa suave que no supere los 26° C de temperatura.
- Coloque la masa en un bowl, cubra con un film y deje descansar durante 5 a 10 minutos.
- Corte piezas del peso deseado, bóllelas, cubra con film y déjelas *leudar*.

- Desgasifique la masa, arme los panes, disponga en bandejas, realice cortes superficiales y deje *leudar* al doble de su volumen.
- Rocíe con agua y cocine en el horno precalentado a 220° C durante 20 a 25 minutos aproximadamente.
- Abra la puerta del horno y prolongue la cocción 5 minutos más.

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