elGourmet

Pan Integral de Centeno

Tiempo de preparación: 180 Min

Ingredientes

Agua de remojo de pasas de uva: c/n
Agua: 600 cc
Harina de Centeno: 200 grs
Levadura: 50 grs
Pasas rubias hidratadas: 100 grs
Semillas de sésamo y amapolas: c/n
Azúcar moreno: 20 grs
Extracto De Malta: 10 grs
Harina 000: 800 grs
Manteca pomada: 50 grs
Sal: 20 grs

Preparación de la Receta

- En un bol mezclar *harina* de **centeno** con un poco de agua de remojo de las pasas de uva hasta formar una pasta.
- Reservar.
- Colocar *harina* 000 en la mesada agregar la sal y realizar una corona.
- Colocar en el centro azúcar negra, extracto de *malta*, *manteca* pomada, *levadura* fresca, *harina* de *centeno* humedecida.
- Amasar agregando agua de a poco hasta tomar la masa.
- Agregar pasas de uva, amasar hasta integrar y formar un bollo .
- Colocar en un bol y dejar descansar y duplicar su volumen.
- Desgasificar y cortar en 2 partes (1 pan de molde y 1 zepelin)
- Una mitad estirar con las manos y cerrar a la mitad.
- Enrollar apretando sin que quede aire y dar forma de alargada.
- Colocar en molde, aplastar, pinchar con cuchillo y dejar levar hasta ¾ partes del volumen del molde.
- Con la otra mitad estirar, desgasificar e ir plegando las puntas hacia adentro dándole forma redonda.
- Hacer un bollo y dar forma de zepellin (ovalado).
- Dejar levar en placa.
- Realizar cortes sobre la superficie y cocinar ambos panes a 160 °C por 45 minutos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-integral-de-centeno