# Pan Integral de Nuez y Pasas



Tiempo de preparación: 180 Min

## Ingredientes

### Amasijo

**Centeno**: 125 grs
**Harina 000**: 250 grs
**Mantequilla**: 25 grs
**Pasas de Uva**: 50 grs
**Agua**: 175 cc
**Levadura**: 15 grs
**Nueces**: 75 grs
**Sal**: 10 grs

### Esponja

**Agua**: 150 cc
**Leche en polvo**: 10 grs
**Miel**: 10 grs
**Harina 000**: 125 grs
**Levadura**: 20 grs

## Preparación de la Receta

### Esponja

- Hacer una esponja con todos los ingredientes.

### Preparación

- En un bol se mezclar *harina* de trigo con la de *centeno*, agregar la *levadura*, el agua, la sal e ir mezclando.
- Incorporar la esponja y la leche en polvo, amasar y agregar la materia grasa y cuando esta se incorpore, agregar la mezcla de nueces y pasas de uva.
- Amasar hasta que éstas se encuentren distribuidas homogéneamente.
- Dar 2 vueltas con palote.
- Cortar piezas de 200 gramos, bollarlas y dejarlas reposar tapadas por unos 20 minutos.

- Luego darle forma final, hacer unos cortes con cúter o tijera y dejar fermentar al doble de su volumen a 30 ºC y 70% de humedad relativa.
- Hornear a 200 ºC de 25 a 30 minutos.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/pan-integral-de-nuez-y-pasas**