

# Pan nutricional

Tiempo de preparación: 240 Min



## Ingredientes

**Harina de Centeno:** 250 Gramos

**Sal:** 10 Gramos

**Poolish:** 210 Gramos

**Pasas de uva negras y rubias:** 75 Gramos

**Higos secos:** 75 Gramos

**Harina 0000:** Harina 0000

**Agua:** 450 Mililitros

**Masa fermentada:** 210 Gramos

**Ciruelas secas:** 75 Gramos

**Damascos secos:** 75 Gramos

## Preparación de la Receta

- Poolish (partes iguales de agua, *harina* + levadura)
- Masa fermentada (masa de pan guardada en frío)
- Mezclar en máquina con gancho amasador *harina* de centeno, *harina*, sal y 1/3 del agua.
- Agregar el poolish (partes iguales de agua, *harina* y un poquito de *levadura*, mezclado y activado), la masa fermentada (masa de pan guardada en frío) y mientras se amasa agregar agua de a poco hasta conseguir el punto deseado (aprox 5 minutos)
- Subir la velocidad y trabajar hasta tener una masa blanda.
- Llevar con las manos mojadas esta masa a una placa también húmeda en la base.
- Dejar reposar 30 minutos mojado también por arriba.
- Añadir por encima las frutas y con las manos mojadas estirar un poco la parte inferior del bollo y plegar hacia el centro, repetir hasta envolver toda la fruta y girar 90°.
- Dejar descansar 30 minutos y repetir.
- Dejar descansar 30 minutos y repetir el pliegue.
- Dejar descansar 30 minutos.
- Dividir en 2 bollos y dejar descansar sobre placa enharinada.
- Dejar levar por 1 hora.
- Colocar en bolsa para horno, cerrar bien y llevar a horno a 230° C por 20 minutos, retirar la bolsa y seguir cocinando por otros 20 minutos.