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 frìo)
- 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 90ª
- 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 230ª C por 20 minutos, retirar la bolsa y seguir cocinando por otros 20 minutos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-nutricional