Panes integrales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Decoración

Mix de semillas: Cantidad necesaria

Doradura

Leche: Cantidad necesaria
Huevo: 1 Unidad
Azucar: 10 grs.
Sal: Una pizca

Esponja

Extracto De Malta: 10 g
Levadura fresca: 15 grs.
Agua: 180 cc
Semillas de sésamo: 50 g
Avena arrollada: 50 g
Semillas de Amapola: 50 g
Semillas de Girasol: 50 g
Harina de centeno fino: 50 g

Masa de pan integral

Agua: 150 cc
Harina de soja: 50 g
Sal fina: 10 grs.
Harina 000: 300 g
Harina integral de trigo fina: 50 g

Masa de trenza torzada

Agua frìa: 750 cc
Extracto De Malta: 20 g
Harina integral: 1 grs.
Gluten de trigo: 30 g
Levadura fresca: 20 grs.
Leche en polvo: 30 g

Aceite de girasol: 50 cc

Sal fina: 10 grs.

Party brot

Semillas de sésamo: Cantidad necesaria

Semillas de Amapola: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Esponja

- En un bowl coloque el agua y la *levadura*, bata, luego incorpore el extracto de *malta*, la *avena* arrollada, las semillas de girasol, *sésamo* y *amapola*, por ultimo agregue la *harina* de *centeno*, mezcle a medida que incorpore los ingredientes, cubra con plástico cristal y deje fermentar durante 20 minutos aproximadamente o hasta que duplique su volumen.

Masa de pan integral

- En un bowl coloque los tres tipos de *harina*, mezcle con un cornet, agregue la sal y continúe mezclando, forme una corona en el centro, incorpore el agua y mezcle nuevamente.

Doradura

- En un bowl coloque el *huevo*, azúcar y la sal, mezcle y agregue la leche, mezcle nuevamente
- Reserve.

Masa de trenza torzada

- Coloque en el bowl de la batidora la *harina* integral, el gluten de trigo, la leche en polvo y sal, mezcle con una espátula de plástico, realice una corona y en el centro incorpore agua y *levadura* fresca, continúe mezclando y agregue el extracto de *malta*, luego coloque en la maquina el accesorio gancho y amase hasta que la masa tome fuerza o elasticidad y se transforme en una masa blanda, añada el aceite de girasol mientras sigue amasando
- Concluido el amasado floree la masa con *harina* y con un cornet bájela sobre la mesada, luego amásela con las manos enérgicamente unos minutos mas
- De forma de cilindro y cúbrala con plástico cristal, deje reposar durante 1 a 2 horas.

Armado

- Para el armado del pan de molde integral

- Incorpore a la masa la esponja, con la ayuda del cornet mezcle hasta que esta se despegue de los bordes del bowl.

- Vuelque la masa sobre la mesada y amase hasta unir todos los ingredientes, de forma de cilindro
- Cúbrala con plástico cristal y deje reposar en un lugar calido durante 1 a 2 horas.
- Una vez fermentada la masa con un cornet corte una porción de 400 gramos aproximadamente, espolvoree la mesada con *harina* y continúe amasando unos minutos, luego realice dobleces en cada extremo presionándolos con la parte posterior de la mano para que quede totalmente unida y cerrada, este proceso se denomina ovillado, es para quitar el aire que tiene la masa en su interior, debe darle a la masa forma de cilindro para que quepa dentro del molde de budín ingles previamente enmantecado
- Coloque la masa dentro del molde y presiónela suavemente con los dedos para que ocupe por completo la base, cubra con plástico cristal y deje reposar durante 1 a 2 horas.
- Una vez que la masa duplico su volumen pinte la superficie con la doradura, espolvoree con el mix de semillas y presione suavemente con la palma de la mano para que se adhiera
- Cocine en horno precalentado a 200°C durante 40 minutos

- Para el armado de la trenza torzada integral

- Luego de que la masa fermento divídala por la mitad y luego corte cada porción nuevamente a la mitad, obtendrá piezas de aproximadamente 200 gramos cada una
- Tome una de las piezas y amasa con la palma de la mano dando forma de cilindro fino y alargado, realice en proceso del ovillado
- Repita este proceso con las tres piezas restantes
- Cúbralas con plástico cristal y deje reposar en un lugar calido durante 30 minutos.
- Luego de que fermentaron tome una de las piezas y amásela girándola sobre la mesada hasta que tome forma de bastón, repita el procedimiento con otra de las piezas
- Extienda los dos bastones superponiendo uno de los extremos y presionando para que se unan, luego tome los extremos que no están unidos y crúcelos de forma intercalada hasta unirlos completamente, presione la punta y realice en ambas un pequeño pliegue para que no se desarme durante la cocción
- Realice el mismo procedimiento con las dos piezas restantes
- Estíbelas en una placa para horno previamente enmantecada, píntelas con doradura y espolvoréelas con mix de semillas
- Cubra con plástico cristal y deje reposar durante 1 a 2 horas, luego cocine en horno precalentado a 200°C durante 40 minutos.

- Para el armado del party brot

- Tome una porción de masa de trenza torzada de 500 gramos, luego divídala por la mitad
- Tome una de las porciones y amásela sobre la mesada hasta darle forma de bastón, córtelo luego en piezas de 40 gramos aproximadamente.
- Cubra con plástico cristal y deje fermentar en un lugar calido hasta que duplique su volumen
- Bolle cada pieza y píntelas con doradura, luego rebose en las diferentes semillas de *amapola* y *sésamo*.
- Sobre una placa enmantecada acomode un aro de aproximadamente 25cm de diámetro y dentro de este acomode las piezas, cubra con plástico cristal y deje reposar en un lugar calido durante 1 a 2 horas
- Cocine en horno precalentado a 200°C durante 40 minutos.

Presentación

- Sirva en una fuente los diferentes panes integrales.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/panes-integrales