

# Panes integrales

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Decoración

**Mix de semillas:** Cantidad necesaria

### Doradura

**Leche:** Cantidad necesaria

**Huevo:** 1 Unidad

**Sal:** Una pizca

**Azucar:** 10 grs.

### Esponja

**Extracto De Malta:** 10 g

**Levadura fresca:** 15 grs.

**Semillas de sésamo:** 50 g

**Semillas de Amapola:** 50 g

**Harina de centeno fino:** 50 g

**Agua:** 180 cc

**Avena arrollada:** 50 g

**Semillas de Girasol:** 50 g

### Masa de pan integral

**Agua:** 150 cc

**Harina de soja:** 50 g

**Harina 000:** 300 g

**Sal fina:** 10 grs.

**Harina integral de trigo fina:** 50 g

### Masa de trenza torzada

**Agua fría:** 750 cc

**Harina integral:** 1 grs.

**Levadura fresca:** 20 grs.

**Extracto De Malta:** 20 g

**Gluten de trigo:** 30 g

**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 inglés 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>