

Parriaundi
-BETZKO OGIA - BENETAKO OGIA -

 ausolan

 proyecto
educativo



El pan y Más -Ogia Baino Gehiago

“Con las manos en la masa”





Te contamos la receta al completo para hacer en casa



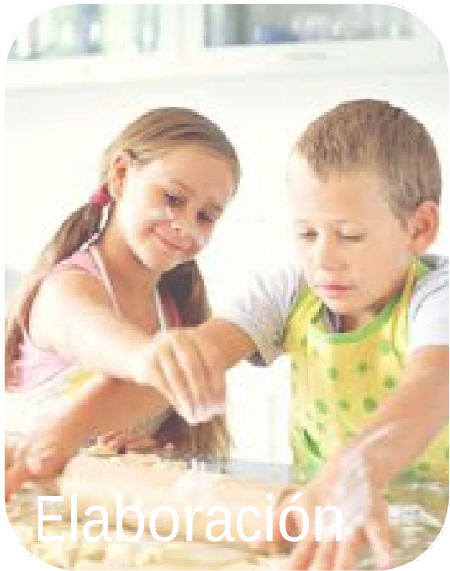
Ingredientes para un pan de aprox 1,5 kg:

- 500 gr. de harina panificable o de fuerza
- 330 gr. de agua templada
- 10 gr. de sal
- 5 gr. de levadura fresca de panadería o 1,5 gr. de levadura seca de panadero





Te contamos la receta al completo



Elaboración

- Mezcla el agua con la levadura y deja reposar unos minutos
- En un bol mezcla el resto de los ingredientes y después añade la levadura diluida. Amasa con una mano y sujeta bien el bol con la otra. Quedará una masa pegajosa, pero es así como debe quedar.
- Deja reposar la masa 5 minutos y después estírala y dóblala sobre sí misma una vez sin sacarla del bol.
- Deja reposar a temperatura ambiente 10-15 minutos y vuelve a plegarla de la misma manera una vez más dejando reposar igual que antes.
- Cubre con papel film y tenla en la nevera toda la noche.
- Al día siguiente habrá doblado su volumen. Sácala del frigorífico y déjala a temperatura ambiente una hora aproximadamente.





Te contamos la receta al completo



Elaboración

- Echa la masa sobre una superficie muy enharinada. Echa harina por encima de la masa para que te resulte más fácil de manejar.
- Corta en porciones del tamaño como quieras hacer el pan (Barras, bollos, barritas...)
- Coloca cada masa sobre papel de hornear. Deja reposar las masas 2 horas. Tras las dos horas hazle unos cortes en la superficie.
- Calienta el horno a 250 grados (calor superior e inferior). En el fondo del horno mete una bandeja vacía. Cuando el horno esté caliente, echa un vaso de agua en la bandeja del fondo para que se haga vapor y mete el pan en otra bandeja encima. Hornea durante 10 minutos con el vapor. Después hornea a 200 grados sin vapor durante 25 minutos. Por último deja el pan 20 minutos más dentro del horno apagado.
- Los tiempos de cocción que os indicamos son orientativos, pues variarán si hacemos barras, hogazas o panecillos pequeños.
- Para saber si el pan está hecho cuando lo saquéis tiene que sonar hueco al golpearlo.





El desayuno es un momento propicio para introducir hidratos de carbono como el pan. Puedes consumir cereales de todo tipo, mejor integrales.

¡Lo mejor es desayunar con la familia!

