

Pan de calabaza

Escrito por Paloma -

Lunes, octubre 01, 2012



Antes (al decir antes, me refiero a muchos años) cuando se hablaba de **pan** estaba claro de lo que se hablaba: **barra de cuarto de pan blanco**. Había más tipos, claro está, pero no se encontraba con facilidad ni habitualmente panes que no fueran el de cuarto de toda la vida, el **de leche**, o la hogaza de **pan de pueblo**, como mucho...

Ahora todos los hornos tienen **pan integral** (todo un lujo) y poco a poco van incorporando otros tipos de ingredientes: de centeno, de fibra, de maíz, de olivas... y también otros tipos de elaboraciones y sus formatos, como el gallego, el francés, la chapata...

Es todo un placer para nuestro paladar contar con tal abanico de posibilidades. Poco a poco, vamos aprendiendo a incorporarlos a nuestra **dieta** y a nuestra **mesa**, y –aunque ahora se come mucho menos pan que antaño- no renunciamos del todo a un buen **pan tierno**. No hay nada comparable, más antiguo ni más sencillo: **PAN**. En este caso, incorporamos la **calabaza**, rica en **vitamina A** y **fibra**. El resultado final es un **delicioso, suave y esponjoso** bocado anaranjado...: **Pan de calabaza** ¿te apetece? ¡Disfrútalo!

Receta Pan de calabaza

Según la forma tradicional

Ingredientes (para un pan de medio kg aprox.)

210 g de [calabaza](#)

300 g harina de fuerza (panadera)

1 huevo (50 gr)

25 g de levadura fresca de panadería

1 cucharadita de sal


25 g miel
35 g leche vegetal
30 g mantequilla a temperatura ambiente
Semillas de calabaza peladas y sin sal para decorar el pan

Preparación

- 1.- Asar al horno la calabaza, extraer la pulpa asada retirando la piel y las semillas. Pesar 150 g de esta pulpa y hacerla puré triturando su carne con un tenedor o una batidora.
- 2.- Colocar todos los ingredientes en un bol grande, menos la mantequilla, mezclar. Enharinar la encimera y amasar hasta conseguir una textura homogénea.
- 3.- Agregar la mantequilla y amasar de nuevo hasta que la masa se desprenda del banco y de nuestros dedos y comprobemos que está elástica y suave.
- 4.- Taparla y dejarla reposar durante 1 hora aprox. hasta que doble su volumen.
- 5.- Sobre mesa ligeramente enharinada, y con las manos embadurnadas en aceite, amasar un poco de nuevo y volver a dejar que repose tapada 20 minutos.
- 6.- Colocarla en un envase engrasado con aceite y con su fondo cubierto de pepitas de calabaza, aplastarla ligeramente con la mano en forma de rectángulo y espolvorear pepitas sobre la superficie, dándole ligeros golpecitos para que se peguen a la masa. Dejar reposar de nuevo media hora más.
- 7.- Hornear durante 40 minutos aprox. a 180°

Receta Pan de calabaza

Adaptación a Thermomix

 6 min + 1 h de reposo (en el vaso) + 45 min de reposo (en un envase) + 40 min de horno = 2 horas 25 min aprox.

Ingredientes (para un pan de medio kg aprox.)

210 g de [calabaza](#)
300 g harina de fuerza (panadera)
1 huevo (50 gr)
25 g de levadura fresca de panadería
1 cucharadita de sal
25 g miel
35 g leche vegetal
30 g mantequilla a temperatura ambiente
Semillas de calabaza peladas y sin sal para decorar el pan

Preparación

- 1.- Asar al horno la calabaza. Pesar 150 g de pulpa limpia de piel y semillas e introducirla en el vaso. Triturar **10 seg/vel 5**
- 2.- Agregar el resto de los ingredientes, menos la mantequilla, mezclar **1 min/vel 4**. Amasar **2 min/vel**

Espiga

3.- Agregar la mantequilla y amasar de nuevo **3 min/vel Espiga**

4.- Dejarla reposar sin sacar del vaso durante 1 hora aprox. hasta que doble su volumen.

5.- Colocarla en un envase engrasado con aceite y con su fondo cubierto de pepitas de calabaza, aplastarla ligeramente con la mano en forma de rectángulo y espolvorear pepitas sobre la superficie, dándoles ligeros golpecitos para que se peguen a la masa. Dejar reposar de nuevo 45 minutos.

7.- Hornear durante 40 minutos aprox. a 180°

También te puede interesar:

Espaguetis

Cebolla caramelizada

Marmitako