

Pan de centeno con nueces y salvado de trigo en molde de Pírex

Escrito por Paloma -
Jueves, mayo 30, 2013

Después de la fantástica experiencia de empezar a hacer mis propias recetas de [pan](#) integral en casa (la receta de [pan de molde integral de espelta](#) fue todo un éxito), quería probar una nueva opción, que tuviera más fibra. Y ya de paso, probar con otra [harina integral](#). Así que me lancé a una nueva prueba con harina semintegral de [centeno](#).

Arriesgándome más, añadí dos componentes que enriquecieran la receta: nueces y salvado de trigo. El resultado, un pan consistente, perfecto para dietas que busquen incorporar [fibra](#), con cuerpo y con sabor. A mí particularmente, me parece que cortado y tostadito para acompañar el desayuno de las mañanas da energía para enfrentarse al día con fuerza!!! Me gusta.

Receta Pan de centeno con nueces y salvado de trigo en molde de Pírex

Según la forma tradicional

Ingredientes (para unas 15 rebanadas grandes, tipo de pueblo)

310 g de harina semintegral de centeno
10 g de salvado de trigo
200 g de agua
1 cucharadita de sal
40 g de aceite de oliva virgen extra
25 g de levadura fresca
20 g de nueces

Preparación

Ponemos en un bol grande la harina, el salvado y el agua tibia con la levadura disuelta en su interior y removemos con una cuchara hasta que se forme una masa homogénea. Continuamos amasando con la mano dentro del bol, mezclando muy bien los ingredientes durante bastante rato, al menos 10 ó 15 minutos. A lo largo de ese proceso, iremos añadiendo el aceite lentamente. Cuanto más tiempo amasemos más esponjosa saldrá.

Después añadimos las nueces troceadas y continuamos amasando hasta conseguir que todo quede mezclado.

Cogemos la masa y le damos una forma redondita como de hogaza. Lo introducimos en un recipiente de pírex de unos 20 cm de diámetro, untado con un poco de aceite para que no se quede pegado cuando cueza y podamos desmoldarlo al final sin problemas. Pincelamos con un poco de aceite y espolvoreamos con harina. Hacemos unos cortes rápidos con un cúter afilado, lo tapamos con su tapa y lo

metemos al **horno en frío, SIN PRECALENTAR** durante unos **40 minutos**, a **220 °C**.

Receta Pan de centeno con nueces y salvado de trigo en molde de Pírex

Adaptación a Thermomix

45 min

Ingredientes (para unas 15 rebanadas grandes, tipo de pueblo)

310 g de harina semintegral de centeno

10 g de salvado de trigo

200 g de agua

1 cucharadita de sal

40 g de aceite de oliva virgen extra

25 g de levadura fresca

20 g de nueces

Preparación

- 1.- Ponemos en el vaso el agua, aceite y la levadura. Programamos **2 min/37°C/vel 2**.
- 2.- Añadimos la harina, el salvado de trigo, las nueces y la cucharadita de sal, mezclamos **10 seg/vel 6** y luego programamos **2 min/vaso cerrado/velocidad espiga**.
- 3.- Nos ponemos en las manos un poco de aceite y cogiendo la masa, le damos una forma redondita como de hogaza. Pincelamos con un poco de aceite y espolvoreamos con harina.
- 4.- La colocamos en un molde Pírex de unos 20 cm aprox. con tapa de forma redonda, ligeramente engrasado con aceite también.
- 5.- Hacemos unos cortes rápidos con un cúter afilado, lo tapamos e introducimos al **horno en frío SIN PRECALENTAR a 220°C durante unos 40 minutos**.