

Pan de molde integral de espelta

Escrito por Paloma -

Viernes, noviembre 09, 2012

Hoy he hecho un preparado con **harina integral de espelta**... Poco a poco, voy probando recetas nuevas o "rediseñando" las que leo por la red, acoplándolas a mis gustos, con mis ingredientes y mi forma de hacerlo... Así voy probando y voy aprendiendo a hacer mis pinitos en cuanto a **pan** se refiere.

Hace muchos años que consumo **pan integral**. No siempre encuentro en las panaderías el que para mí se ajusta al sabor y a la calidad. Habitualmente, los encuentro con demasiado aceite, o con azúcar (de la que cada vez voy huyendo más)... y por supuesto, no quiero hablar del pan industrial, porque si lo hiciera, directamente me iría al grupo del *no consumidor*...

Así que hoy he probado a subir la cantidad de **harina integral** (estoy usando **harina integral de espelta**), bajando la de harina de fuerza... le he puesto más líquidos (por eso cuesta mucho más trabajarla, ya que se pega mucho), pero he conseguido una **esponjosidad** nada desdeñable. El próximo día probaré a darle **un toque de sabor más personal, con alguna semilla, o con algún ingrediente nuevo**, según se me ocurra. De momento, esta receta está bastante aceptable... es más, está muy bien! :) La he hecho para **pan de molde**. Lo he cortado en **rebanadas** y lo he congelado para ir sacando a diario. Lo consumo en los desayunos, como tostadas... pero quiero probar a añadir el ingrediente que os comentaba y preparar en forma de barra, para consumir de bocata. Ya os contaré... y ya veréis la foto cuando lo haga.

Mientras tanto, decidme qué os parece éste y **sugeridme ese ingrediente alternativo** para que hagamos juntos la prueba!! **¿Qué me proponéis que añada?**

Receta Pan de molde integral de espelta

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 22 rebanadas aprox)

150 g de harina de fuerza
350 g de harina integral de espelta
390 g de agua
1 cucharadita de sal (10 g)
20 g de levadura prensada fresca
50 g de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1.- Ponemos en un bol grande las 2 harinas, el agua y la sal 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. No lo hacemos sobre el banco porque se

forma una masa muy pegajosa que es muy difícil de trabajar. Cuanto más tiempo amasemos más esponjosa saldrá y levará mejor después .

2.- Añadimos la levadura y, mientras continuamos amasando, vamos echando el aceite muy despacio (podemos pedir que alguien nos lo tire poco a poco, o bien vamos poniendo y amasando a cantidades muy pequeñas cada vez hasta terminar de añadirlo). Una vez absorbido el aceite, dejamos reposar durante 15 minutos dentro del bol, cubierto por un paño y en lugar seco donde no corra el aire.

3.- Vaciamos directamente la masa en un molde de *plum cake* forrado con papel de hornear o untado de aceite y dejamos reposar durante 1 hora.

4.- **Precalentamos el horno a 200°C.**

5.- Horneamos durante 30 - 40 minutos a 180°C.

Receta Pan de molde integral de espelta

Adaptación a Thermomix

2 horas

Ingredientes (para 22 rebanadas aprox)

150 g de harina de fuerza

350 g de harina integral de espelta

390 g de agua

1 cucharadita de sal (10 g)

20 g de levadura prensada fresca

50 g de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1.- Ponemos en el vaso la harina, el agua y la sal y amasamos **10 min/vaso cerrado/vel Espiga**.

2.- Añadimos la levadura y programamos **5 min/vaso cerrado/vel Espiga** y, mientras se amasa, vertemos a hilo el aceite por el bocal. Dejamos reposar en el vaso durante 15 minutos.

3.- Vaciamos el vaso en un molde de *plum cake* forrado con papel de hornear o untado de aceite y dejamos reposar durante 1 hora.

4.- **Precalentamos el horno a 200°C.**

5.- Horneamos durante 30 - 40 minutos a 180°C.