

Pan integral de trigo con higos y pasas

Escrito por Paloma -

Jueves, septiembre 18, 2014

Volvemos poco a poco a la rutina que nos va metiendo de lleno en el invierno... Ya anochece un poco más tarde. En poco más de un mes (para el 26 de octubre), volveremos a adelantar los relojes una hora y a las cinco de la tarde el sol se habrá ido a iluminar otro trozo del planeta.

Es entonces cuando refresca el ambiente y apetece más quedarse en casa, al resguardo de las luces de neón y al amparo de la tibiedad casera. Ganas no faltan! Aún estamos a 30 grados! Pero parece que a partir de la semana que viene empiezan a remitir las temperaturas y por eso he pensado en que debemos empezar a "jugar" dentro de la cocina...

Me encanta cuando **los más pequeños se meten en la cocina y quieren ayudar...** cuando ves sus caras iluminadas, sobre todo porque se han percatado de que *hay ¡harina!* y va su vida en ello: han de meter las manos hasta los codos, y salir rebozados literalmente (y de ahí, camino de la ducha más completa que puedan recordar!!! :))

Hacer pan, pastas, postres, galletas, madalenas... es todo un lujo para sus sentidos: divertido hasta terminar reventado! Y además, rico! Os aseguro que si os ayudan *ellos* en estas tareas, acabarán probando todo lo que les pongas delante (sólo porque *lo han hecho ellos...*) y quién sabe: incluso con los años se conviertan en profesionales de este arte que es la cocina!

Entre tanto, con o sin niños, hacer **pan casero** y probar alternativas para encontrar la combinación que más nos gusta, es todo un reto, un entretenimiento, un placer y un despertar de la vista, el olfato, el gusto y el tacto...

¿Y el oído?... Rompe un par de nueces y mételas también en la masa...

¡Inventa tu pan y disfruta!

Receta Pan integral de trigo con higos y pasas

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 850 g de pan aprox)

250 g leche de avena (o la que utilicéis habitualmente)

15 g de sirope de ágave (o 50 g de azúcar)

40 g de levadura prensada fresca de panadería

1 huevo

410 g de harina integral de trigo

90 g de harina de fuerza

10 g de sal
80 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
5-10 higos secos enteros
Un puñado de pasas

Preparación

Batimos el huevo en un bol con bastante capacidad. Reservamos.

Calentamos la mitad de la leche al microondas y diluimos dentro el sirope de ágave (o el azúcar, en su caso) y la levadura. Una vez disueltas, añadimos al huevo junto con el resto de la leche y el aceite. Batimos enérgicamente para que el calor no coagule la yema.

Inmediatamente, agregamos la harina y la sal. Mezclamos bien hasta ver cómo se forma una masa pringosa, que deberemos terminar a ser posible amasando con la mano (podemos hacerlo dentro mismo del bol para facilitar la tarea).

Una vez todo integrado, mezclamos a esta masa los higos y las pasas. Dejamos reposar unos 30 minutos, tapada con un paño de cocina y en lugar lejos a corrientes de aire.

Ponemos en un molde forrado con papel de cocina y **precalentamos el horno a 220°C**.

Cuando el horno haya alcanzado la temperatura, la **bajaremos a 180°C** e introduciremos el pan, que dejaremos horneando unos 35 minutos aprox.

Receta Pan integral de trigo con higos y pasas

Adaptación a Thermomix

1 h y 20 min aprox

Ingredientes (para unos 850 g de pan)

250 g leche de avena (o la que utilicéis habitualmente)
15 g de sirope de ágave (o 50 g de azúcar)
40 g de levadura prensada fresca de panadería
1 huevo
410 g de harina integral de trigo
90 g de harina de fuerza
10 g de sal
80 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
5-10 higos secos enteros
Un puñado de pasas

Preparación

- 1.- Ponemos en el vaso la leche y sirope de ágave. Programamos **1 min/37°C/vel 2**.
- 2.- Añadimos la levadura y el huevo. Mezclamos **10 seg/vel 3**.
- 3.- Agregamos las harinas y la sal. Mezclamos **30 seg/vel 6**.
- 4.- Amasamos **3 min/vaso cerrado/vel espiga**. Mientras tanto, dejamos caer a hilo el aceite por el bocal, con el cubilete puesto.
- 5.- Añadimos los higos y las pasas y programamos **10 seg/vel 6**.
- 6.- Dejamos reposar 30 minutos dentro del vaso. Sacamos la masa y la dejamos en su molde, forrado con papel de cocina.
- 7.- **Precalentamos el horno a 220 °C**. Cuando el horno haya alcanzado la temperatura, la **bajaremos a 180°C** e introduciremos el pan, que dejaremos horneando unos 35 minutos aprox.

Nota: Podemos poner también trocitos de nueces.

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Carbohidratos](#)