

SABROSO COMPAÑERO

Hay pocas sensaciones más placenteras que la del aroma de un pan recién horneado. Su preparación envuelve varios mitos y dudas, razón por la cual muchas veces preferimos comprarlo. El verdadero secreto es estar dispuesto a amasar, a disfrutar de su elaboración y a compartirlo.

TEXTO Y PRODUCCIÓN: ROSE GALFIONE
FOTOS: ROSARIO LANUSSE



SECRETOS PARA LOGRAR UN BUEN PAN

Disolver la levadura fresca en agua.

El agua debe estar preferentemente tibia, o fría, pero nunca hirviendo porque mata la levadura.

Si se hace con agua fría su levado va a llevar más tiempo.

Si usa levadura en pasta asegúrese de que sea fresca.

La sal debe disolverse en parte del agua destinada al amasijo. Jamás mezclarla con la levadura, ya que inhibe su funcionamiento.

El amasado tiene que ser suave. Nada de maltratar la masa y, menos aún, descargar un día de furia en ella. Lo único que lograremos es romper el gluten.

El reposo es fundamental para obtener el gas carbónico, elemento imprescindible para proporcionar volumen al pan.

Evitar las corrientes de aire, pues son las causantes de que el pan se deforme.

Cuando la masa reposa, taparla con un plástico para darle calor.

El horno debe estar siempre precalentado.

Los panes se pueden frisar durante un mes, en lo posible meterlos tibios y bien cerrados para que conserven la humedad.

Se descongelan en heladera y luego a temperatura ambiente y, si es necesario, se les da un toque de horno.

CONSEJITO ÚTIL

Una manera de que el pan leve exitosamente y con rapidez es hacer levar el bollo dentro de un recipiente plástico de buen tamaño y con tapa para que permita que la masa se infle libremente.



Pan de aceitunas

Ingredientes

500 g de harina 000
10 g de sal
30 g de levadura en pasta
250 cc de agua
30 cc de aceite de oliva
200 g de aceitunas negras

Elaboración

Esta masa se puede dividir en dos antes de darle la forma definitiva, de acuerdo con el tamaño de pan que queramos. Colocar la harina en un bowl. Agregar el aceite, luego la mitad del agua con la sal disuelta y, por último, la otra mitad del agua con la levadura disuelta. Amasar de 5 a 10'. Dejar descansar la masa 10' tapada con un plástico. Dividirla en dos, amasar ambos bollos y dejarlos descansar otros 10'. Luego, estirla en forma de triángulo y rellenarla con las aceitunas escurridas, descarozadas y cortadas en cuartos. Espolvorear con un poco de harina para que absorba la humedad de las aceitunas y enrollar desde la parte más angosta a la más ancha cerrando bien los costados. Dejar fermentar hasta que la masa duplique su volumen cubierta con un plástico. Hornearla durante ½ hora a 190°.

PASO A PASO



Mezclar los ingredientes y amasar hasta formar un bollo bien liso. Dejar sobre una mesada cubierto con una bolsa de plástico hasta que duplique su volumen. El cierre de la masa siempre debe quedar hacia abajo.



Estirar la masa con un palo de amasar y darle forma de triángulo. Rellenar con las aceitunas procesadas y bien escurridas.



Espolvorear ligeramente con harina para que el relleno no suelte líquido.



Enrollar desde la parte más estrecha, presionando firmemente con las manos para fijar bien el contenido.



Pellizcar la masa para cerrarla (sobre todo en los extremos).



Trenzas integrales

Ingredientes

300 g de harina integral
 200 g de harina común
 30 g de levadura en pasta
 (ó 10 g de levadura deshidratada)
 1 cda. de miel líquida | 10 g de sal
 50 g de manteca | 250 cc de agua tibia

Elaboración

Colocar la harina en un bowl. Agregar la manteca derretida, luego la mitad del agua con la sal disuelta y, por último, la otra mitad del agua con la levadura disuelta. Amasar de 5 a 10'. Dejar descansar la masa 5' tapada con plástico. Cortar tres trozos de 200 g. Hacer bollos y mantenerlos en reposo 15'. Estirar cada bollito en forma alargada, unir tres en una punta y formar las trenzas. Dejar fermentar hasta que duplique su volumen. Pincelar con manteca derretida (opcional). Hornear 15' a 200°. Una vez listas, retirar las trenzas del horno, pincelarlas con huevo y espolvorear con semillas de sésamo o amapolas. También se pueden hacer figacitas. Esta cantidad rinde para 15 unidades de 60 gramos.

Opcional: si quisieran agregarle más fibra al pan, pueden incorporar dos cucharadas de salvado puro previamente hidratado en agua.

SECRETOS INTEGRALES

Siempre que se trabaje con salvado puro, conviene hidratarlo en agua una hora antes, para ablandarlo.

Como el salvado tiene un sabor ligerante amargo, siempre se le agrega a la receta una cucharada de azúcar negra, o bien, miel, que además va a humectar la masa.



Bagels

Ingredientes

250 g de harina 000 | 1 cda. de sal | 1 cda. de azúcar
 170 cc de agua tibia o leche | 1 cda. de aceite de maíz o girasol
 30 g de levadura fresca | Semillas de amapola o sésamo
 Agua y sal para cocinarlos antes de hornearlos

Elaboración

Precalentar el horno a 200°. Dividir el líquido en dos, en una mitad disolver la levadura junto con el azúcar y, en la otra mitad, la sal. En un bowl, volcar la harina, agregar el aceite y mezclar. Luego incorporar los líquidos. Amasar bien, cubrir el bowl con un plástico o un repasador y dejar reposar durante 20'. Amasar nuevamente hasta que quede una pasta brillante, elástica y medio pegajosa. Cubrir otra vez y dejar descansar durante una hora más.

Con las manos enharinadas, dividir la masa en 20 porciones. Hacer bollos con cada pieza, aplastarlas ligeramente con la palma de la mano y luego con el dedo índice, hacer presión sobre el centro hasta ahuecarlo y darle forma de bagel. Hacer los agujeros lo suficientemente grandes como para que no se cierren al hornear.

Sumergirlos en agua hirviendo con sal. Ni bien suben a la superficie, retirarlos con una espumadera y acomodarlos sobre una placa recubierta con papel manteca, espolvorearlos con semillas de sésamo o amapolas y llevarlos a horno medio durante 20 minutos o hasta que se doren.