

Pan integral de centeno y trigo

Receta de: "Directo al paladar"

INTRODUCCIÓN

Hasta hace bien poco la única harina que podíamos comprar en el supermercado, o la empleada para elaborar panes, pastas, galletas... era la de trigo y refinada. Ahora tenemos la suerte de encontrar, con facilidad, harinas de otros cereales que nos aportan diferentes nutrientes.

En el caso de esta receta, el centeno aporta más fibra, más calcio, más hierro y 5 veces más vitamina E que el trigo. Además contiene antioxidantes como selenio y zinc.

Por otro lado, el pan de centeno es más ácido, de color más oscuro y menos esponjoso (al contener menos gluten) y esto puede hacer que no guste demasiado a los más acostumbrados al pan blanco de trigo. Por ello, esta receta es ideal para iniciarse con él al combinarse los dos tipos de harinas.

Existe una gran variedad de recetas de pan, por lo que las posibilidades a la hora de escoger una son numerosas. Hay que partir de un principio: la mejor alternativa siempre va a ser la que utilice harina 100% integral.

TIEMPO:

1h y 10 min

Elaboración --- 30 min

Cocción --- 40 min

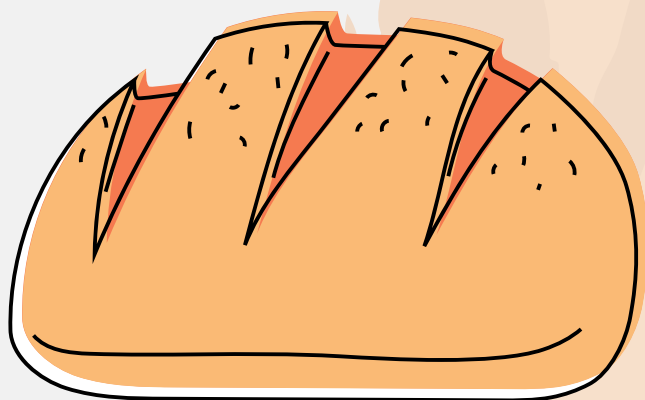
DIFICULTAD:

Media

CANTIDAD:

1 pan





Pan integral de centeno y trigo

Receta de: "Directo al paladar"

INGREDIENTES

| | | |
|----------------------------|-------|--------------------|
| Harina de fuerza | ----- | 300g |
| Harina de centeno integral | -- | 175g |
| Harina integral de trigo | --- | 100g |
| Levadura seca de panadería | ---- | 1 o 2 cucharaditas |
| Sal | ---- | 8g |
| Semillas de amapola o lino | ---- | 2-3 cucharadas |
| Miel | ----- | 15 ml |
| Leche | ----- | 100 ml |
| Agua | ----- | 320 ml |

Ajustar la cantidad de líquido y harina, aunque procurando no añadir demasiada. Tiene que estar ligeramente pegajosa. Tapar con un paño y dejar reposar 30 minutos.

Amasar con amasadora o a mano hasta conseguir una masa homogénea y suave. Formar una bola y colocarla en un recipiente limpio engrasado con aceite. Tapar con plástico film o con unos paños húmedos, y dejar que leve hasta que doble su tamaño.

Amasar muy ligeramente y dar forma ovalada o redonda, creando buena tensión superficial apretando la masa por abajo con las manos. Colocar sobre una bandeja o placa de horno engrasada y enharinada, tapar con un paño y dejar que vuelva a levar hasta que casi doble su tamaño.

ELABORACIÓN

Mezclar el agua con la leche y calentar hasta que estén templadas. Colocar todas las harinas en un recipiente grande y mezclar con la levadura, la sal y las semillas. Añadir la miel y los líquidos, mezclando todo bien.

Precalentar el horno a 200°C. Formar unos cortes ligeros con un cuchillo bien afilado en la parte superior del pan y hornear durante unos 35-40 minutos, hasta que suene hueco al golpearlo por la base. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortar.

