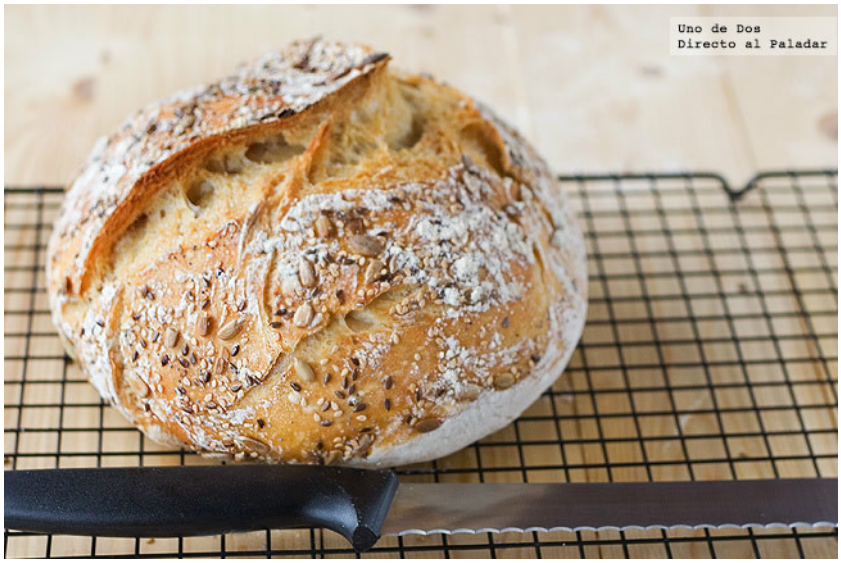
Pan Casero sin amasado

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Blackyil



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Se puede usar una olla apta para el horno, un molde de aluminio o un molde de bizcochos.

Descripción:

El amasado se sustituye por muchas horas de fermentación. fuente: directoalpaladar

Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Harina de Fuerza
- 6 gr de Levadura fresca
- 325 ml de Agua
- 10 gr de Sal
- opcional de Semillas

Preparación:

Paso 1

En un cuenco mezclamos la harina de fuerza, la levadura desmenuzada y la sal. Añadimos el agua y mezclamos un poco, lo justo para que todo se una, sin amasar. Volcamos la masa a un tuper de plástico, cubrimos con film transparente y dejamos reposar durante 12 horas.

Paso 2

Si pasadas las 12 horas de fermentación, no tenemos tiempo de seguir con la receta, guardamos el recipiente de masa en la nevera hasta el día siguiente. Si lo hacemos así, debemos sacar la masa y esperar que se temple un par de horas, antes de seguir.

Paso 3

Enharinamos abundantemente la mesa de trabajo. Volcamos la masa sobre la harina y la estiramos un poco, para formar un rectángulo, con las puntas de los dedos sin presionar demasiado.

Paso 4

Doblamos la masa longitudinalmente,llevando cada lado hacia el centro, y de forma que quede superpuesta

una parte sobre la otra. Hacemos la misma doblez en el otro sentido, transversalmente. Sobre un paño de algodón o lino echamos abundantes semillas. Colocamos encima la masa que habremos girado, quedando ahora el doblez en la base.

Paso 5

Cubrimos con más semillas, y tapamos con el paño. Dejamos fermentar dos horas o hasta que la masa duplique su volumen inicial. Cuando la masa lleve fermentando una hora, calentamos el horno a 180º con calor arriba abajo. Introducimos la cazuela donde lo vayamos a hornear para que se caliente lo suficiente.

Paso 6

Pasado el tiempo de fermentación, sacamos del horno la cazuela, con mucho cuidado de no quemarnos. Suavemente volcamos la masa dada la vuelta en la olla, nos quedará el pliegue hacia arriba. Colocamos la tapa y horneamos durante 30 minutos. (Si no tenemos tapa, utilizamos papel de aluminio a modo de tapa).

Paso 7

Destapamos y horneamos durante otros 20 minutos más. El tiempo dependerá del tamaño de la pieza de pan, adecuadlo un poco. El pan estará dorado y si golpeamos la base debe sonar hueco. Lo sacamos de la olla a una rejilla, y dejamos enfriar completamente antes de consumirlo.