Pan casero fácil | Pan para Principiantes

Cantidad: 6 barritas de pan

Ingredientes



- 450 g de harina de repostería de fuerza, (harina panificable, harina 000, w>200, w>300)
- 6 g de levadura seca de panadería en polvo (1 sobre) ó 20 g levadura prensada
- 270-300 ml de agua templada (1 vaso)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Media cucharadita de azúcar
- Una pizca de sal

Sobre esta receta

Prepara pan casero fácil y delicioso con esta receta para principiantes. Barritas de pan esponjosas perfectas para cualquier ocasión. Es un placer disfrutar del pan recién horneado y aprenderemos a prepararlo de forma fácil y rápida, de modo que podamos disfrutar de pan recién hecho en cualquier momento.

Preparación

Comenzamos diluyendo la levadura en el agua templada (no caliente), a la que añadimos una pizca de azúcar, mezclamos y dejamos que repose durante 5 minutos. Si utilizamos levadura prensada se desmenuzaría y diluiría en el agua. No debemos nunca mezclar la sal con la levadura directamente, pues impide que suba la masa. En un bol echamos la harina y la sal y removemos hasta que se integren y vamos añadiendo el agua con la levadura poco a poco, echamos un chorro, mezclamos, volvemos a añadir otro chorro y volvemos a mezclar. Haremos esto hasta que no quede harina suelta en el bol. La cantidad de agua es orientativa, ya que hay harinas de absorben más y otras menos. Si notamos que queda una masa muy líquida añadiremos más harina.

Amasado

A continuación preparamos la superficie de trabajo en la que amasaremos con las manos. Para ello humedecemos la superficie y las manos con aceite, volcamos la masa, vertemos un chorrito de aceite sobre ella y mezclamos hasta que se integre en la masa. Amasamos presionando con la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera, recogemos la masa y volvemos a presionar y estirar. Haremos esto unos 8 minutos en total, hasta que la masa quede lisa. A los 4-5 minutos notaremos que la masa se pega de nuevo, en ese momento espolvoreamos un poco de harina y seguimos amasando. Para comprobar si la tenemos bien amasada hacemos una bola y presionamos con el dedo. Si notamos que la masa quiere recuperar su forma es que ya está lista. La colocamos de nuevo en el bol mojado en aceite para que no se pegue. Tapamos con un film plástico o un paño y dejamos que repose en una zona cálida durante unos 60 minutos, 1 hora.

Pan casero fácil | Pan para Principiantes

Confección del pan casero

Tras el reposo ponemos a precalentar el horno a 180ºC = 356ºF Repartimos la masa en seis bolas del ancho que luego moldearemos en forma de barritas. Tensionamos la masa presionando con los dedos por los laterales de la barrita hacia la parte inferior, como si quisiésemos recoger la capa superior de la barrita en la zona de abajo. Esto ayudará a crear una superficie uniforme en el pan y evitará que rompa por cualquier sitio y quede perfecta. Colocamos papel de hornear sobre una bandeja plana que humedecemos previamente para que no se mueva el papel. Colocamos las barritas en la bandeja. Humedecemos con agua tibia la superficie con ayuda de un pincel y espolvoreamos un poco de harina integral por encima. Hacemos unos pequeños cortes a lo largo para que rompa la masa por ellos. En lugar de la harina integral también podemos utilizar semillas de amapola, semillas de sésamo, almendra triturada ligeramente....

Horneamos a 180ºC durante unos 12 minutos, a continuación subimos la temperatura a 200ºC = 400ºF y dejamos que se doren durante dos o tres minutos más. Retiramos en cuanto tomen color por la superficie y dejamos que se templen sobre una rejilla. Una vez frías estas barritas de pan fácil, ya podemos disfrutar de su agradable sabor..

Consejos y trucos sobre la masa ...

- Para hacer la masa de estas barritas de pan casero, podemos hacer como os he descrito en la receta o también echando en un bol la harina, a un lado la levadura en polvo y al lado contrario la sal. Si utilizamos levadura prensada la desmenuzaríamos con los dedos. Removemos hasta que se integren y vamos añadiendo el agua poco a poco, echamos un chorro, mezclamos, volvemos a añadir otro chorro y volemos a mezclar. Haremos esto hasta que no quede harina suelta en el bol y a continuación preparamos la superficie de trabajo
- La mejor harina para hacer este pan casero, es la harina de repostería de fuerza, también llamada harina panificable, harina 000. También es conocida por estas dos graduaciones w>200, w>300... a mayor graduación mas gluten tendrá y por lo tanto, más esponjosa quedará.
- La levadura que utilizamos es levadura especial para panadería. Puede ser en polvo o prensada. 6 g de levadura en polvo corresponden a unos 15-20 g de levadura prensada. NO debemos confundir esta levadura en polvo de panadería con la levadura química de repostería, ya que no son iguales. La levadura de panadería es un polvo de color marrón y la levadura o polvo de hornear de repostería es un polvo de color blanco.
- Un truco para que suba mejor la masa en invierno, es poner el horno a calentar al mínimo, unos 30-40º C, apagar y dejar que repose en su interior unos 40 minutos.