

Pan de centeno



La harina de centeno es muy sana y digestiva aunque no sube tanto como la de trigo, por eso se suele mezclar.

Dedicación : 15 minutos

Cocción :
4-5 horas de reposo
40 minutos de horneado

Cantidad : 6 raciones

Ingredientes :

Para la masa:

- 300 grs de harina de centeno
- 100 grs de harina de panadería (harina de fuerza)
- 100 grs de harina integral
- 6 grs levadura de panadería en polvo, un sobre.
- 300-350 ml de leche templada
- 170 grs de uvas pasas sin pepitas
- Una pizca de sal

Para la decoración:

- un chorro de miel

- 1 En un bol echamos las tres harinas, la integral se pasa por un colador y reservamos lo que queda en el colador. Añadimos la levadura en polvo, mezclamos. Incorporamos una pizca de sal y la leche templada poco a poco. Mezclamos bien todos los ingredientes con ayuda de una cuchara al principio y luego sobre una mesa con las manos enharinadas. Trabajamos un poco la masa, espolvoreando harina si fuese necesario para que no se nos peguen las manos. Amasamos 4-5 minutos.
- 2 Extendemos la masa y añadimos las uvas pasas, tapamos y amasamos unos minutos para que se integren en la masa. Hacemos una bola y colocamos en el bol en el que amasamos y tapamos con un paño o un film plástico mojado en su interior para que no se pegue. Se deja reposar de 4 a 5 horas en un sitio templado.
- 3 Tras el reposo colocamos la masa en el molde. Hemos utilizado un molde de silicona que colocamos dentro de otro de metal para que no se abra. Presionamos ligeramente para que no queden huecos y espolvoreamos un poco de la harina integral que habíamos reservado en el colador.
- 4 Ponemos en la mitad del horno y horneamos a 200º durante 40-45 minutos. Retiramos del molde y colocamos sobre una rejilla para que se enfríe. Para darle un toque especial podemos darle un baño de miel sobre la superficie cuando está todavía caliente.

más recetas en

Cocina en video.com