

Pan integral y de centeno

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Subtipo: Panes · Procedencia: Mesacamilla ·
Autor: Noemí

INGREDIENTES

0	
500 gr	Harina integral — de centeno
30 gr	Trigo — copo
30 gr	Avena — copos
30 gr	Lino
20 gr	Mijo
20 gr	Sésamo
20 gr	Sal
60 gr	Gluten de trigo
750 gr	Agua
500 gr	Harina integral — de trigo
20 gr	Levadura fresca

ELABORACIÓN

F.TejeroAmasar todos los ingredientes, menos los copos de avena, hasta conseguir un buen amasado. Reposo en bloque de 10 minutos. Dividir piezas de 350 g y bolear. Reposo en bolas de 10 minutos.Formar una barra con puntas. Humedecer la barra en agua y rebozar con copos de avena. Colocar en tablas o bandejas, dependiendo del tipo de horno en que se vaya a hornear. Fermentar hasta que doble el volumen inicial. No debe alcanzar un volumen excesivamente grande, ya que se corre el riesgo de que baje. Hornear a 200° C durante 37 minutos