

Pan integral y de centeno

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad:

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