

# Pan masa madre

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

## INGREDIENTES

100 gr Harina integral  
900 gr Harina repostería  
250 gr Masa madre líquida  
600 ml Agua - templada  
25 gr Levadura fresca  
15 gr Sal

## ELABORACIÓN

? 1? Autólisis (45–60 min)

Mezcla solo harina + agua hasta que no queden zonas secas (textura pegajosa y grumosa).

Tapar con film o paño húmedo.

Dejar reposar 45–60 min

Qué ocurre: el gluten comienza a formarse de manera natural, las enzimas activan azúcares -> masa más manejable, mejor sabor y miga abierta.

? 2? Añadir masa madre, sal y levadura

Mezcla solo hasta integrar todos los ingredientes.

? 3? Amasado o pliegues

Opción A – Amasado:

Amasa 2–3 min, reposo 10 min, repetir 3 veces -> total amasado efectivo 6–8 min

Resultado: masa lisa, elástica y aireada

Opción B – Pliegues:

Dejar masa en bol tapada

Hacer 3 pliegues cada 30 min durante 1 h 30 min

Resultado: desarrollo suave de gluten, miga abierta

? 4? Primera fermentación (bulk fermentation)

Tapar bol con paño húmedo

Temperatura ambiente 24–25 °C

Duración: 2 h aprox., hasta que la masa suba 40–50 %

Si haces pliegues, haz 2 pliegues durante esta fase

? 5? Formado

Volcar masa sobre superficie ligeramente enharinada

Formar barra, boule o pan al gusto

Colocar en bandeja o molde enharinado o aceitado

? 6? Segunda fermentación

Tapar con paño húmedo

Temperatura ambiente 24–25 °C

Duración: 1 h 30 min, hasta que el pan aumente 40–50 % de volumen

Alternativa: fermentación en frío -> 10–12 h en nevera para mejorar sabor y corteza

? 7? Precalentar horno

Bosch: 230 °C, calor arriba y abajo

Nivel: rejilla justo por debajo del centro

## Pan masa madre - 2

Tiempo de precalentamiento: 25 min

? 8? Horneado

0–15 min -> 230 °C (fase de expansión inicial)

15–40 min -> 210 °C (cocción principal, miga y corteza)

40–60 min -> 200 °C (secado final)

Revisar base: golpear -> debe sonar hueco

Si base húmeda -> +5–10 min a 190 °C

? 9? Enfriado

Sacar del horno y del molde

Colocar sobre rejilla

Dejar enfriar mínimo 2 h antes de cortar