

Recetas de pan

En este libro guardaremos todas aquellas recetas de pan que vayamos ingresando.

- [Ingredientes](#)
 - [Levadura](#)
- [Recetas básicas](#)
 - [Poolish](#)
- [Panificadora Lidl](#)
 - [Pa de la Ceci](#)
- [Recetas de pan blanco](#)
 - [Pan tipo chapata](#)

Ingredientes

Explicación de los ingredientes. Ayuda a entender cómo funciona y por qué.

Ingredientes

Levadura

¿Qué es la levadura?

Es un fermento constituido por un conjunto de hongos microscópicos seleccionados industrialmente basados en su efectividad. Es uno de los elementos básicos en la panadería.

¿Para qué sirve?

Provoca fermentación en las masas y por tanto llegan a levarla.

¿Cómo funcionan?

Cuando amasamos, añadimos oxígeno que alimenta a las levaduras y éstas, a su vez, se multiplican y se activan. Cuando dejamos de amasar, las levaduras se comen el azúcar de la harina y producen gas carbónico y alcohol, lo que provoca la fermentación.

Tipos de levadura

Fresca

Es un tipo de levadura que se ha de conservar en la nevera y dura unos pocos días. Se suele añadir en el agua cuando vamos a amasar.

Seca o deshidratada

Es el mismo tipo de levadura pero se le ha extraído el agua. Por tanto dura más y no necesita conservarse en la nevera, ya que a temperatura ambiente no se estropea.

¿Cuál utilizo?

Los dos tipos de levadura son perfectamente adecuados para levar masas. Lo que sí hay que tener en cuenta es que no se ha de poner la misma cantidad cuando utilizamos fresca que cuando usamos deshidratada.

Por ejemplo, si seguimos una receta donde indica que hay que añadir 1 g de levadura fresca y nosotros sólo disponemos de seca, pondremos $\frac{1}{3}$ (dividiremos entre 3), por lo que nos dará 0,33 g. Por el caso contrario, si se indica en la receta 1 g de levadura seca y nosotros sólo disponemos de fresca, la multiplicaremos por 3: 3 g.

Recetas básicas

Recetas básicas de panadero. Vamos, lo mínimo que deberías dominar para realizar grandes panes.

Poolish

¿Qué es el poolish?

Es una mezcla a partes iguales de harina y agua a la que se añade levadura de panadero. Básicamente es una masa madre "expres" ya que, según la cantidad, se crea en unas 10 horas en vez de en días.

La ventaja de esta MM es que es muy fácil de preparar y sólo necesita prepararse en unas horas antes de utilizarla en el amasado.

¿Cuándo utilizarla?

Es recomendable utilizarla cuando madura. Esto es cuando, después de crecer, desciende y se forma un surco en el centro. Si se utiliza demasiado pronto, la masa carecerá de fermentación y sabor, en cambio, si se utiliza demasiado tarde, la masa se volverá ácida.

Es recomendable utilizar agua tibia (unos 20º C) para acelerar la fermentación

Ingredientes

Para 200 g

- 100 g de harina T65.
- 100 g de agua tibia.
- 1 pizca de [levadura](#) de panadería fresca.

Preparación

1. Diluir la levadura desmigada en el agua.
2. Verter la harina y batir para tener una mezcla homogénea.
3. Cubrir con un paño o film transparente
4. Dejar reposar a temperatura ambiente durante unas 10 horas.

5. Mezclar el poolish con los demás ingredientes al inicio del amasado.

Panificadora Lidl

Recetas para panificadoras tipo Lidl.

Panificadora Lidl

Pa de la Ceci

Este es un pan delicioso que la única pega que encuentro es saber encontrar la harina adecuada. En referencias indicaré dónde la he llegado a comprar, pero es evidente que seguramente pueda encontrarse en otras tiendas o conseguir una harina de calidad y características similares.

Ingredientes

Expresados en gramos

502 gr	Agua
11,25 gr	Sal
350 gr	Harina de 8 cereales
250 gr	Harina de espelta
150 gr	Harina panificable
2,5 gr	Levadura seca

Recetas de pan blanco

Pan tipo chapata

¿Qué es?

Es una masa tradicional, húmeda, preparada sobre una base de [poolish](#).

Ingredientes

Poolish

- 175 g de harina T65.
- 175 g de agua a 20º C.
- 1 g de [levadura](#) de panadero fresca.

Masa

- 500 g de harina T65.
- 325 g de agua a 20~25º C.
- 11 g sal.
- 1 g de [levadura](#) de panadero fresca.

Preparación

La víspera

1. Preparar el [poolish](#). Diluir la levadura desmigada en el agua. Verter la harina y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cubrir con un film transparente y dejar reposar a temperatura ambiente durante unas 16 horas.

El mismo día

1. Amasar la harina con el robot, el agua, la sal, la levadura desmigada y el [poolish](#) de 10 a 15 minutos. La masa debe despegarse de la pared del recipiente.
2. Colocar la masa en un bol impregnado de aceite (para que le cueste más pegarse) y envolver el film transparente y dejar prefermentar durante 1 hora.
3. Una vez pasada la hora, hacer un plegado. Después de 20 minutos, hacer otro plegado. Y finalmente plegar la masa pasados 40 minutos.
4. Dividir la masa en dos trozos (o los que creas convenientes) con el cortamasas. Dar a la masa una forma rectangular doblando ligeramente los dos lados más largos hacia adentro.
5. Colocar las masas con la union hacia abajo en un paño bien enharinado.
6. Precalentar el horno a 250º C. con una bandeja de horno y un bol con agua para generar humedad.
7. Dejar levar la masa durante 45 minutos en un lugar cálido (25~28º C) para esta segunda fermentación.
8. Dar la vuelta a los panes colocando la unión hacia arriba y poniéndolos en la bandeja de horno caliente cubierta de papel de horno (sulfurizado).
9. Rociar la base del horno con agua y hornear de 20 a 25 minutos o hasta que se dore la corteza.