COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Aprende a Hacer el Mejor Pan de Masa Madre con Semillas Otoñales

Receta para 1 pan grande

Preparación: 30 min
Total: 14 h 30 min
Dificultad: Difícil

INGREDIENTES

- [ ] 500 gramos Harina de Trigo Integral
- [ ] 100 gramos Harina de fuerza
- [ ] 350 ml (a temperatura ambiente) Agua
- [ ] 150 gramos Masa madre activa
- [ ] 10 gramos Sal
- [ ] 30 gramos Semillas de calabaza
- [ ] 20 gramos Semillas de girasol
- [ ] 10 gramos Semillas de chía
- [ ] 1 cucharada (opcional) Miel

PREPARACIÓN

1. En un bol grande, mezcla las harinas con el agua hasta obtener una masa húmeda y pegajosa. Deja reposar durante 30 minutos para permitir la autólisis, lo que mejora la textura del pan.

2. Agrega la masa madre activa y la sal a la masa y mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Amasa durante 10 minutos hasta que la masa se vuelva elástica y suave.

3. Incorpora las semillas de calabaza, girasol y chía, asegurándote de que queden distribuidas uniformemente en toda la masa.

4. Deja fermentar la masa en un bol ligeramente engrasado y cubierto con un paño húmedo durante 12 horas o hasta que haya duplicado su tamaño. Este proceso lento potencia el sabor y la textura de la masa madre.

5. Precalienta el horno a 230°C con una olla de hierro fundido dentro (opcional, para un horneado tipo panadería). Transfiere la masa a la olla caliente o a una bandeja de horno, haz unos cortes superficiales en la parte superior y hornea durante 35-40 minutos. Si usas una olla con tapa, hornea 20 minutos con tapa y luego 15-20 minutos sin tapa para obtener una corteza crujiente.

---

6. Retira el pan del horno y deja enfriar sobre una rejilla al menos 1 hora antes de cortarlo. Esto permite que se asiente la miga y se desarrollen los sabores.