



Pan de Trigo Sarraceno

Ingredientes dosis hacerpanencasa.com

Almidón de maíz, harina de trigo sarraceno, azúcar, sal, impulsor gasificante: E450i, E500ii, antiapelmazante: E170 (carbonato cálcico), emulgente: E472e y antioxidante: Vitamina C E300

Información alérgenos: no contiene gluten, huevo, leche, lactosa, frutos secos, soja, sésamo, sulfitos, altramuces.

Instrucciones

Ingredientes para 1 kg de pan	Harina HPC Trigo Sarraceno Sin Gluten 380 g de agua 40-50 g de levadura fresca
Utensilios	Balanza de cocina (preferible digital), bandeja o molde para el horno, cortador de masa, cuchilla o cortador para barras, papel de horno
Modo de empleo	
Preparación	Verter todo el contenido de la bolsa en la amasadora con la levadura fresca, remover en seco su contenido a velocidad media durante 1 minuto.
Amasado	<ol style="list-style-type: none"> Añadir 340 g de agua caliente (25-30º) y programar 4 /5 minutos velocidad Espiga; Del minuto 4 al minuto 3, añadir los 40 g de agua restantes en intervalos de 10 g de agua cada vez, para que la masa tenga tiempo de absorberla.
Manipulación	<ol style="list-style-type: none"> Verter todo el contenido en una hoja de papel horno previamente untada en aceite de oliva. Mojar ambas manos con un poco de aceite de oliva. Cortar y pesar la masa al criterio deseado. Formar las piezas y colocarlas en la bandeja o molde para que inicien el proceso de fermentación. Recomendamos untar la bandeja con aceite o margarina para evitar que las piezas se peguen.
Fermentación	Durante 90+/- minutos guardar la pieza o molde en un lugar libre de corrientes de aire y a una temperatura de unos 25º, puede ser un armario de la cocina cerca del horno.
Horneado	<p>Calentar el horno a 250º 30 minutos antes de introducir el pan. Resulta difícil definir la cocción perfecta, teniendo en cuenta la inmensa gama de hornos existentes en los hogares, no obstante, creemos que las temperaturas y tiempos de base son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Temperatura de entrada de las bandejas y molde: 250º ▪ Temperatura de cocción: 200º ▪ Tiempos aproximados: <ol style="list-style-type: none"> 30-40 minutos panes de 500 g (en moldes 5/10 minutos más) 20-30 minutos panes de 300 g 12-18 minutos panes de 150 g
Nota	Precocidos consultar nuestro blog: http://www.hacerpanencasa.com/blog/?p=201