

PAN INTEGRAL EN SARTÉN

Rendimiento 12 panes de 75 gramos c/u.

INGREDIENTES:

500 gramos de harina de trigo integral.	(4 Tazas)
330 ml. de agua tibia.	(1 ½ Tazas)
80 gramos de aceite de oliva virgen extra.	(½ Taza)
25 gramos de levadura fresca o 8 gr. de seca	(2 cucharadas o 1 cucharadita)
10 gramos de sal.	(1 ¼ de cucharadita)
15 gramos de azúcar	(1 cucharada)

Opcional:

Semillas a tu gusto: girasol, amapola, lino o linaza, sésamo.

PREPARACIÓN:

- En un bol coloca la harina el azúcar, la levadura, el agua y el aceite de oliva, comienza a revolver hasta formar una pasta, luego agrega la sal.
- Integra la sal y vuelca la masa sobre la mesa, comienza a amasar, si la notas un poco pegajosa ve agregando harina sobre la mesa poco a poco.
- Las masas integrales requieren más líquido por su alto contenido en fibra, es aconsejable dejar la masa un poco pegajosa a que quede muy seca.
- Ve agregándole harina poco a poco hasta que la notes en las manos que ya no se pega tanto de la mesa.
- Amasa por diez minutos, coloca la masa en un bol pintado con aceite, pasa tus manos con aceite sobre la masa, tápalo con un plástico y déjala fermentar de 45 minutos una hora.
- Ponla en la mesa, quítale el gas y vuelve a formar una bola, déjala descansar por 5 minutos.
- Si quieres el pan con semillas estira un poco la masa y agrega las semillas, cierra la masa y amásala hasta que se integren. Va a parecer que se salen de la masa, pero con un poco de amasado las semillas se integran.
- Divide la masa en porciones iguales. Para esta cantidad te salen 12 porciones de 75 gramos aproximadamente.
- Forma una bola con cada una, colócalas en una bandeja sobre un papel o un paño de cocina, aplástalas un poco con la mano.
- Déjalas fermentar por 30 minutos.
- Sobre una sartén anti adherente, agrega unas gotas de aceite y retira el exceso con una servilleta de papel.
- Calienta la sartén a fuego muy bajo, coloca los panes en la sartén y ponle una tapa.
- Cocínalos de 15 a 20 minutos (inducción nivel 2)
- Si ya están dorados por un lado dales la vuelta y cuécelos por el otro lado hasta dorar, posiblemente otros 15 o 20 minutos en total.
- Al estar dorados y suenen hueco en el interior los panes ya están listos.
- Déjalos enfriar sobre una rejilla.

