

Esta es una receta de pan muy rápido y fácil. Lo podemos hacer con cualquier harina con gluten, pero especialmente con harinas de fuerza, ya que cambiará la esponjosidad. Al hacerlo al vapor los panes quedarán muy blanditos y apetecibles.

INGREDIENTES

- ▷ 500 gramos de **Harina**.
- ▷ 300 mililitros **Agua templada**.
- ▷ 8 a 10 gramos de **Sal**.
- ▷ 10 gramos de **Levadura** seca o 20 de fresca, levadura no impulsora.
- ▷ 4 cucharadas de **Aceite de Oliva**, para amasar y dar textura más blanda.
- ▷ **Semillas, especies o frutos secos**, opcionales al gusto, pero no necesarias.



ELABORACIÓN

- ▶ En un bol, añadimos el medio kilo de harina.
- ▶ Mezclamos la levadura con el agua templada y la disolvemos.
- ▶ Hacemos un volcán en la harina y ponemos la sal, dejamos el aceite para el final reservado.
- ▶ En el volcán de la harina, añadimos el agua con la levadura, y con una cuchara lo mezclamos todo hasta que no quede harina sin mezclar.
- ▶ En ese momento añadimos 3 cucharadas de aceite. Amasamos en el bol hasta que quede uniforme. Volcamos la masa en la mesa y seguimos amasando un poco. Echamos el aceite que nos quedaba y seguimos con el amasado unos 10 minutos, mas o menos, hasta que la masa no se pegue en las manos.
- ▶ Dejamos 5 minutos reposar y le damos forma. A continuación ponemos en cazuela, o toda la masa, o en trozos mas pequeños para hacer panecillos de unos 100 gramos. Los ponemos en una cazuela a vapor siempre, y esto es muy importante, poniendo papel de horno en la base.
- ▶ Dejamos leudar o subir 15 o 20 minutos, no más, con la cazuela tapada ya preparada con el agua, y en ese momento, después de subir, encendemos el vapor durante 20 minutos si son los pequeños bollos y durante 30 minutos si es una hogaza grande. Antes sacarlos comprobar y pinchar con un punzón para asegurarnos que están bien cocidos.
- ▶ Sacarlos después de la olla y dejar enfriar al aire en rejilla antes de guardarlos o comerlos. Los panes dorados al vapor quedarán blancos en el caso de utilizar harina blanca, y marrones los de harina integral.
- ▶ Podemos hacer la misma receta en el horno. En este caso quedará con más corteza. Tendremos la masa a 200 grados durante 45 a 50 minutos.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

La cantidad de agua es orientativa. Si la masa queda muy blanda habrá que añadir más harina, y si queda muy dura un poco más de agua.

Si la cocción se hace al horno tendremos que fermentar o leudar en un sitio templado tapando el pan con un paño y a los 30 minutos aproximadamente lo meteremos al horno a unos 200 grados durante 40 minutos. Después comprobaremos si está cocido. En ese caso enfriar en rejilla.

Se podría hacer en una sartén, pero requiere un poco de práctica.

Que aproveche! On egin!