

¿Cómo hacer el pan?

CON LEVADURA

Ingredientes para dos panes:

- 350 g de harina de trigo de fuerza
- 5,5, g de levadura seca o 15 g de levadura fresca
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 180 ml de agua tibia
- 1 cucharita pequeña de sal

Elaboración:

Vertemos el agua tibia en un bol y añadimos la levadura. Removemos bien con los dedos para que se disuelva. Añadimos el aceite, la harina y la sal. Mezclamos bien con las manos hasta que consigamos una masa compacta. Cuando la masa sea compacta y no se pegue en las manos, la quitamos del bol para ponerla sobre una superficie lisa sobre la que habremos espolvoreado un poco de harina.

A continuación, la amasamos con las manos durante unos diez minutos. Cuando esté amasada, hacemos una bola con la masa y la dejamos reposar dentro de un bol en el que hayamos untado un poco de aceite, para que no se pegue. Tapamos el bol con un papel film y la dejamos reposar en un lugar a temperatura ambiente (no muy frío), durante una hora.

Al pasar el tiempo, espolvoreamos la superficie lisa de nuevo con un poco de harina y echamos la masa encima. Apretamos la masa con las manos, pero sin amasar, para que pierda todo el gas. Cortamos la masa en dos partes y lo moldeamos. Se puede hacer el pan de la forma que se prefiera, pero redondo es lo más fácil.

Colocamos los panes en una bandeja de horno y realizamos dos cortes en la parte superior.

Dejamos que se hornee durante treinta minutos dentro del horno precalentado a 200°C. Es un tiempo orientativo, según el horno con el que realicéis la cocción.



SIN LEVADURA



Ingredientes para el pan ácimo:

- 250 g de harina de trigo de fuerza
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 180 ml de agua tibia

Elaboración:

Vertemos la harina en el bol, y con los dedos hacemos un hueco en el medio de la harina. Ahí, en medio, echamos un vaso de agua y un chorrito de aceite. Con los dedos vamos moviendo los ingredientes desde el centro, para que la harina se vaya mezclando con el agua y el aceite.

Si es necesario, se puede añadir más agua, hasta que la masa no se pegue al bol. A continuación, espolvoreamos un poco de harina en una superficie lista, para amasar la mezcla.

Una vez amasada, se deja reposar unos cinco minutos.

Con un rodillo de cocina, se refina la masa, estirándola encima de la superficie. La masa se parte en dos y se vuelve a estirar con el rodillo. Antes de meter los panes en el horno se decora con una cruz y se pica la masa con un tenedor para que no se inflen las bolas.

Para finalizar, se hornea durante veinte minutos.