

Pan con suero de leche y semillas

Este rico pan integral con abundantes semillas y nueces es muy nutritivo. La receta es fácil, porque con solo una noche en el refrigerador se elimina la necesidad de usar un prefermento y de amasar.

Rinde para: 1 pan de molde.

Tiempo: La noche antes de hornear, tuesta las semillas, haz la masa principal y luego ponla a refrigerar toda la noche. Al día siguiente, retira la masa del refrigerador unas 7 horas antes de servir.



Masa

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Semillas de calabaza	2 cucharadas	18	0,7
Semillas de girasol	1 cucharada	8	0,3
Nueces de Castilla, finamente picadas	1 cucharada	8	0,3
Semillas de chía	2 cucharadas	21	0,7
Harina panadera	2 tazas	280	10
Harina de trigo integral	1 taza	140	5
Levadura instantánea	¾ de cucharadita	2,4	0,08
Sal	1½ cucharaditas	9	0,32
Leche de suero, fría	1¼ tazas	303	10,7
Agua	¼ de taza	59	2,1
Miel	2½ cucharadas	50	1,8

Corteza (opcional)

Ingredientes	Cantidad
Semillas, sin tostar	al gusto
Clara de huevo	1 cucharada aproximadamente

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor y un molde para pan de 23 x 13 cm (9 x 5 pulgadas).

Tostar las semillas. Mide o pesa las semillas y las nueces, y espárcelas sobre una bandeja para hornear de modo que las grandes estén por el exterior y las pequeñas en el centro. Tuéstalas ligeramente durante unos 5 a 7 minutos a 177 °C (350 °F). Déjalas enfriar por completo.



Hacer la masa. Mezcla los dos tipos de harina, la levadura instantánea y la sal, y bate para distribuir los ingredientes secos de manera pareja. Añade el suero de leche, el agua y la miel, y mezcla hasta que no queden puntos secos. La masa debe quedar con una consistencia suave y pegajosa. Añádele más agua si es necesario. Echa las semillas y las nueces frías, e intégralas a la masa hasta distribuirlas de manera uniforme.

Retardar la masa. Cubre la masa y ponla a refrigerar toda la noche o 1 día como máximo.

Plegar la masa. Monta el Fermentador con agua en la bandeja y la temperatura configurada a 27 °C (81 °F). Vuelca la masa sobre una superficie de trabajo. Estira y dobla sus cuatro lados al centro, y luego estira y dobla las cuatro esquinas al centro.

Hacer el primer leudado de la masa. Pasa la masa a un recipiente ligeramente enaceitado con capacidad para 2 litros y ponla en el Fermentador. Después de aproximadamente 1 hora, estírala y dóblala una vez más primero por los cuatro lados y luego por las cuatro esquinas, y déjala leudar hasta que duplique su tamaño, lo cual tomará unas 3 horas. Cuando duplique su tamaño, el volumen será un poco más de 8 tazas o unos 2 litros.

Moldear el pan. Cuando la masa haya duplicado su tamaño, vuécala sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada, y estira y dobla sus cuatro lados formando un cuadrado. Déjala reposar cubierta durante 15 minutos. Mientras esperas, engrasa y enharina el molde y asegúrate de que la bandeja del Fermentador todavía contenga bastante agua. Para moldear este pan, pon el cuadrado en frente de ti y dobla las dos esquinas superiores de la masa al centro. A continuación, empezando por el borde triangular superior, enrolla la masa (estilo enrollado) hacia ti mientras la empujas con cuidado en dirección contraria para que la parte externa se tense. Sella la costura presionándola con los dedos y pon el pan en el molde preparado con la costura hacia abajo.

Hacer el leudado final del pan moldeado. Pon el pan en el Fermentador, todavía configurado a 27 °C (81 °F), para su leudado final. Estará listo para hornear cuando sobrepase considerablemente el borde del molde y recupere su forma lentamente al presionarlo un poco con un dedo, lo cual tomará 1 hora y 45 minutos aproximadamente.

Precalentar el horno. Precalienta el horno a 204 °C (400 °F).

Glasear y decorar el pan. Si quieres, pincela la parte superior del pan con un poco de clara de huevo ligeramente batida y espolvoréale semillas sin tostar por encima.

Hornear el pan. Pon el pan en el horno y baja la temperatura a 177 °C (350 °F). Hornéalo durante unos 40 minutos y gíralo a la mitad de la cocción para facilitar un dorado parejo. Cuando esté listo, la temperatura interna del pan deberá ser de por lo menos 93 °C (200 °F) y deberá estar dorado por encima. Déjalo enfriar, desmóldalo y disfrútalo.