

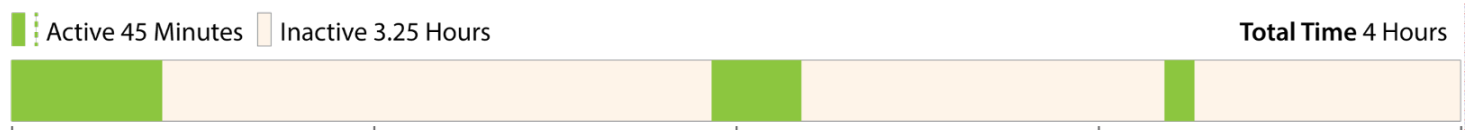
# Pan de molde integral estilo rústico

Este pan de molde suave está hecho con 18 % de harina de trigo integral y además tiene un toque de mantequilla y leche para que su sabor salga delicioso.



**Rinde para:** 1 pan de molde.

**Tiempo:** Empieza a hacer este pan unas 4 horas antes de servirlo.



Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas	Índice panadero
Harina panadera sin blanquear*	3½ tazas	437	15,75	82 %
Harina de trigo integral	¾ de taza	94	3,5	18 %
Levadura instantánea	1½ cucharaditas	4	0,1	1 %
Azúcar	2 cucharadas	24	0,9	5 %
Mantequilla sin sal, blanda	2 cucharadas	28	1	7 %
Sal, fina	1½ cucharaditas	9	0,21	1,5 %
Agua	1¼ tazas	296	10	71 %
Leche entera	¼ de taza	61	2	14,5 %

\*Para medirla, introduce la taza en un recipiente de harina y luego retira el exceso con el lado plano de un cuchillo.

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

**Empezar.** Configura el Fermentador a 29 °C (84 °F) y coloca la bandeja de agua en el centro de la placa de calentamiento. Vierte ¼ de taza (60 ml) de agua en la bandeja y pon la rejilla encima de ella.

**Hacer y amasar la masa.** En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa irregular. Vuélcala sobre una superficie ligeramente enharinada y amásala de 7 a 10 minutos a mano o de 5 a 6 minutos en una batidora de pedestal con el accesorio de gancho amasador hasta que quede lisa y elástica. Echa la menor cantidad posible de harina durante el amasado, porque la masa no debe quedar seca ni dura.

**Hacer el primer leudado de la masa.** Forma una bola con la masa y ponla en un tazón ligeramente enaceitado. Pon el tazón en el Fermentador a 29 °C (84 °F) de 1 a 1 hora y media o hasta que la masa duplique su volumen.

**Moldear y hacer el leudado final del pan.** Enaceita un molde para pan y reservalo. Para moldear el pan, vuelca la masa sobre una cubierta ligeramente enharinada y presiónala suavemente formando un rectángulo. Empezando por el lado corto, enrolla la masa en forma de cilindro compacto. Pon el pan en el molde preparado con la costura hacia abajo. Ponlo en el Fermentador (todavía configurado a 29 °C u 84 °F) y deja que la masa crezca hasta que la parte superior forme un domo que sobrepase 2 cm (1 pulgada) del borde del molde. Esto tomará de unos 45 a 60 minutos.



**Precalentar el horno y hornear el pan.** Unos 45 minutos antes de hornear, precalienta el horno a 177 °C (350 °F). Hornea el pan de unos 35 a 45 minutos hasta que quede muy bien dorado. La base debe sonar a hueco al golpearla o su temperatura interna debe ser de 93 °C (200 °F). Deja que el pan enfríe por completo antes de rebanarlo.

*Receta brindada por cortesía de Melissa Langenback, [thebakersguide.com](http://thebakersguide.com)*