

## **RECETA DEL PAN CASERO:**

### **ELABORACIÓN PAN CASERO**

#### **INGREDIENTES:**

- 500 gr de harina panificable o de fuerza.
- 15 gramos de levadura fresca o 5 gr de levadura seca de panadero
- 300 gr de agua tibia
- 10 gr de aceite de oliva
- 10 gr de sal

#### **PROCESO DE ELABORACIÓN:**

1. Coge los 15 gramos de levadura y la disuelves en los 300 gramos de agua tibia.
2. Echamos 500 gramos de harina en un bol grande y hacemos un volcán con la cuchara sopera apartando la harina hacia las paredes del bol.
3. Dentro del volcán introducimos el agua tibia mezclada con la levadura y el aceite de oliva. La sal la echamos fuera del orificio del volcán sobre la harina.
4. Con la cuchara sopera vamos mezclando los ingredientes poco a poco hasta que todo esté bien integrado.
5. Enharinamos la mesa y nos untamos las manos con aceite de oliva, de esta forma trabajaremos mejor la masa y evitaremos que se pegue. Echamos la masa encima de la mesa y la amasamos hasta que deje de estar pegajosa, unos 10/15 minutos aproximadamente. El amasado consiste en plegar la masa sobre sí misma una y otra vez.
6. Untamos un bol grande con un poco de aceite y ponemos la masa a reposar 2 horas en un lugar cálido, cubriendo con film y un paño.
7. Despues del reposo, volvemos a echar la masa sobre la mesa previamente enharinada. Desgasificamos con los dedos y formamos la barra o la hogaza de pan rústico. (Existen muchos tipos de formado).
8. Cuando el pan esté formado lo dejamos en una bandeja encima de papel de hornear. Cubrimos con un paño y dejamos reposar 1 hora.
9. Cuando queden 30 minutos del segundo reposo, ponemos el horno a calentar con calor abajo y arriba a máxima potencia.

10. Antes de meter el pan en el horno, hacemos los cortes (greñado) y echamos un poco de harina sobre el pan para darle un aspecto más rústico.
11. En el horno precalentado habrá dos bandejas, una pequeña para generar vapor en la base del horno y otra para depositar el pan en el segundo rail de la parte inferior. Introducimos el pan en la bandeja del segundo rail y posteriormente vertemos un vaso de agua sobre la bandeja pequeña para que genere vapor.
12. Se hornea con calor abajo y arriba durante 20 minutos a 200° C y con vapor.
13. Despues se abre el horno y se deja salir el vapor. Si quedara agua sobre la bandeja habría que retirarla rápidamente.
14. Se sigue horneando a 200° C durante 20 minutos más.
15. Apagamos el horno y dejamos el pan sobre una rejilla dentro con la puerta cerrada durante 30 minutos. Pasado el tiempo, abrimos la puerta del horno y en cuanto el pan esté frío podemos sacarlo.

¡Buen provecho!