

Horno: 175 °C Tiempo: 35'-40' cantidad: 1 pan de unos 700gr.

Pan de Avena

Ingredientes:

2 cups (240 gr.) de harina de trigo de fuerza
1 cup (120 gr.) de harina de trigo común
100 gr. de copos de avena normales
3 tbsp. (38 gr.) de azúcar moreno claro
1½ teaspoon de sal
2 tbsp. (28 gr.) de mantequilla
1 cup-1 cup+3 tbsp. (240-285 ml.) de leche de avena
15 gr. de levadura fresca de panadería

Preparación:

- En un bol grande añadir las harinas, los copos de avena, el azúcar y la sal. Mezclar para que quede bien repartido. Añadir la mantequilla ablandada. Reservar.
- En un bol pequeño poner 1 cup (240 ml.) de leche templada (+/- 30° C.), añadir la levadura y mezclar hasta que la levadura se haya disuelto. Verter esta mezcla en el bol de la harina y mezclar hasta conseguir una masa que se desprege de las paredes del bol. Si queda demasiado seca utilizar los 3 tablespoons (45 ml.) restantes de leche.
- Pasar la masa a la superficie de trabajo y amasar durante 10 minutos hasta tener una masa elástica pero no pegajosa. Para amasar sin necesidad de añadir harina yo utilizo la técnica Bertinet con la que se consigue un pan mucho más esponjoso. Si no utilizáis esta técnica podéis añadir pequeñas cantidades de harina, siempre teniendo en cuenta que es preferible que la masa quede más húmeda que seca.
- Formar una bola con la masa y pasarla a un bol engrasado con aceite de girasol, moverla para que toda la superficie de la masa quede engrasada, tapar con papel film y dejar fermentar en un lugar cálido durante 1-1½ horas, hasta que doble en volumen.

- Engrasar un molde rectangular para pan de molde (28 cm.). Reservar
- Volcar la masa en la mesa de trabajo, golpearla para sacar todo el aire. Formar un rectángulo del mismo largo que el molde y enrollar la masa sobre sí misma. Sellar las juntas de la base y los laterales pinzándolas con los dedos.
- Colocar la masa dentro del molde con la junta hacia abajo y aplastar ligeramente para que quede bien repartida la masa por toda la base. Tapar con una bolsa de plástico (yo suelo usar unas de la marca Albal que tienen una banda elástica y son como gorritos de ducha, pero también pueden usarse bolsas para congelados extra grandes). La cuestión es dejarla bien holgada para que no toque el pan cuando éste haya crecido por completo.
- Dejar fermentar en un lugar cálido durante 1-1 ½ horas, hasta que doble en volumen.
- Precalentar el horno a 175° C y colocar la rejilla en el centro del horno.
- Hornear durante 35-40 minutos. A los 15-20 minutos cubrir el pan con una hoja de papel de aluminio o poner una bandeja en la parte de arriba del horno para que el pan no se queme. Seguir horneando los restantes 20 minutos. Para saber si está hecho podéis golpear la base del pan (que deberá sonar a hueco) o pinchar con un termómetro el centro del pan (que deberá de dar una temperatura de 88° C).
- Sacar del horno, desmoldar inmediatamente y dejar enfriar sobre una rejilla al menos 2 horas antes de cortar.