

Horno: 175 °C Tiempo: 40' cantidad: 1 pan de unos 600 gr.

Pan de molde integral

Ingredientes:

2 cups (250 gr.) de harina de trigo integral
1 cup (125 gr.) de harina de fuerza
1 teaspoon de sal
3 tablespoons de leche en polvo desnatada

1 ½ tablespoon (20 gr.) de margarina
1 cup (240 ml.) de agua mineral templada
1 ½ tablespoon de miel
15 gr. de levadura fresca de panadería

- En un bol grande añadir las harinas, la sal y la leche en polvo. Mezclar para que quede bien repartido. Añadir la margarina a trocitos. Reservar.
- En un bol pequeño poner el agua templada (+/- 30° C.), añadir la levadura y mezclar hasta que la levadura se haya disuelto. Añadir la miel y mezclar. Verter el agua en el bol de la harina y mezclar hasta conseguir una masa que se despegue de las paredes del bol.
- Pasar la masa a la superficie de trabajo y amasar durante 10 minutos hasta tener una masa elástica pero no pegajosa. Si fuese necesario añadir pequeñas cantidades de harina; es preferible que la masa quede más húmeda que seca.
- Pasar la masa a un bol engrasado con aceite, moverla por todo el bol 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 45 minutos-1 hora, 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 dore demasiado. 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.