

Horno: 230 °C Tiempo: 25' -30' cantidad: 9 panecillos de unos 100 gr.

## **Panecillos 100% de espelta integral**

### Ingredientes:

3 ½ cups (490 gr.) de harina integral de espelta  
2 tablespoons (15 gr.) de gluten de trigo (*opcional*)  
1¾ cup+2 tbsp. (450 ml.) de agua mineral, templada

13 gr. de levadura fresca de panadería  
½ tablespoon de sal marina

### *Para preparar la masa:*

- En un recipiente de 3 litros de capacidad verter el agua templada y disolver la levadura. Añadir la sal y mezclar.
- Añadir la harina y el gluten y con una cuchara o espátula mezclar hasta que la harina haya quedado incorporada, no se trata de amasar sino de incorporar el líquido a la harina. Debe quedar una masa húmeda y pegajosa.
- Tapar el recipiente dejando una pequeña abertura para que los gases se puedan escapar. Dejar reposar a temperatura ambiente 2 ½ horas.
- Pasado este tiempo ya se puede utilizar o dejar en el frigorífico hasta 6-7 días. Conforme van avanzando los días se obtiene un pan de un sabor cada vez más profundo y con una miga más aireada.

### *Para elaborar los panecillos:*

- Sacar la masa del frigorífico. Espolvorear harina por la superficie para prevenir que se pegue a las manos y coger porciones de masa de unos 100 gr.
- Enharinar la mesa de trabajo y formar una bola con cada porción de masa. Añadir sólo la harina necesaria para que la masa no se pegue a las manos.
- Preparar una bandeja cubierta con papel de hornear espolvoreando sémola de maíz sobre el papel. Colocar las piezas formadas sobre la bandeja y dejar reposar 1-1 ½ horas en un lugar templado.

### *Para hornear los panecillos:*

- Precalentar el horno a 230° C. Colocar un recipiente metálico en la base del horno (se usará más adelante para generar vapor).
- Cuando el horno haya alcanzado la temperatura necesaria, calentar un cup (240 ml.) de agua.
- Espolvorear ligeramente la superficie de los panecillos con harina y con un cuchillo de sierra realizar cortes de alrededor de 1 cm. de profundidad.
- Introducir en el horno la bandeja con los panecillos y verter el cup de agua caliente en el recipiente de la base. Cerrar lo más rápido posible la puerta del horno para que se retenga el vapor. Este paso es importante hacerlo bien para obtener un pan con una corteza bien dorada y crujiente.
- Hornear 15 minutos, retirar el papel de hornear y seguir horneando durante 10-15 minutos o hasta que los panecillos estén bien dorados y al golpear la base ésta suene a hueco.
- Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla al menos 1 hora antes de servir.