

PAN INTEGRAL DE CENTENO

con masa madre

Proceso tectológico

1. INGREDIENTES PARA EL PREFERMENTO

- 180 g de masa madre al 100 % de hidratación, recién sacada de la nevera.
- 150 g de agua tibia.
- 50 g de harina integral de centeno

2. INGREDIENTES PARA LA MASA

- Todo el prefermento activo.
- 150 g de agua tibia, más 2-3 cucharas adicionales si son necesarios.
- 320 g de harina integral de centeno, tamizada para retirar los trozos grandes de salvado.
- ½ cucharadita de sal

3. PREPARAR EL PREFERMENTO ACTIVO

- Pesa 180 g y colócalos en un recipiente.
- Añade 150 g de agua tibia y mezcla.
- Incorpora 50 g de harina integral de centeno y remueve hasta integrar.
- Cubre con un paño limpio y deja fermentar unos 3- 5 horas a temperatura 22-24 °C. Puede prepararse por la noche y dejar en la nevera unos 10 horas.

4. PREPARAR LA MASA

- Añade al prefermento activo 150 g de agua tibia y mezcla.
- Incorpora los 320 g de harina de centeno tamizada
- Añadir ½ cucharadita de sal
- Mezcla hasta obtener una masa homogénea; no hace falta amasar durante mucho tiempo
- Si está demasiado compacta, añade poco a poco 2-3 puñados de agua, hasta conseguir una masa húmeda, sin que quede excesivamente dura por la harina.

5. PREPARAR EL MOLDE

Engrasa el molde con aceite vegetal o coloca papel de horno para facilitar que el pan salga después de la cocción.

6. FERMENTACIÓN FINAL

- Introduce la masa en el molde y alisa la superficie con una mano humedecida en agua.
- Cubre con una toalla o con el gorrito de
- Deja fermentar hasta que la masa haya aumentado de volumen. Puede tardar entre 1,5 y 2 horas con una masa madre activa, aunque en algunos casos puede necesitar 4-5 horas. Depende de la fuerza de la masa madre y de la temperatura.

ATENCIÓN: evita la sobrefermentación; puede hacer que la parte superior del pan se hunda.

7. HORNEADO

PRECALENTA

Precalienta el horno a 270 °C o hasta máximo

PRIMEROS 15 MIN

Retira la cubierta, pulveriza un poco de agua sobre la superficie e introduce el pan.
Baja la temperatura inmediatamente a 250 °C

SIGUIENTES 15 MIN

Baja la temperatura a 230 °C

ÚLTIMOS 30 MIN

Baja a 190 °C y termina de hornear.

Tiempo total de horneado: 60 minutos.

8. ENFRIAMIENTO Y CORTE

- Saca el pan del horno y desmóldalo.
- Deja de enfriarlo durante aproximadamente 1,5–2 horas.
- Después puedes guardarlo o cortar y congelar.
- No lo cortes antes de que hayan pasado 4–5 horas desde el horneado: la miga necesita tiempo para asentarse y podría quedar húmeda y pegajosa.