

Pan de semillas y frutos secos

Tiempo total: 2 horas y 30 minutos

Dificultad: Media

Porciones: 15

Ingredientes:

- 650 gr de harina sin polvos de hornear
- 7 gr de levadura seca o 21 gr de levadura fresca
- 1 cucharada de miel o azúcar
- 1 cucharada de aceite de maravilla
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 taza de semillas y frutos secos que más te gusten: linaza, nueces partidas, semillas de zapallo, girasol, sésamo
- Agua tibia

Preparación:

1.- En una taza poner 6 cucharadas de agua tibia, la levadura y la miel. Revolver muy bien con una cuchara y dejar reposar por 10 minutos. Así activamos la levadura y adelantamos el proceso. Debería salir espuma en el proceso y un olor parecido a la cerveza (no te preocupes, así tiene que ser).

2.- En un bowl o en el recipiente de la máquina amasadora, hacer un volcán con la harina y en el interior poner la levadura activada, el aceite y la sal.

3.- Ir agregando de a poco agua tibia y vas integrando todo, con la mano o con la máquina amasadora. La cantidad total de agua que vas a necesitar la vas midiendo tú, echando de a poco hasta formar una masa que no se pegue con los dedos. Hay harinas que absorben más o menos agua que otras. Pero no te preocupes por que es muy fácil darse cuenta cuando tienes que para de agregar agua. Si la masa se pega, le puedes agregar, de a poco, harina.

4.- Amasar durante 10 minutos a mano o con la amasadora. Es importante que, si lo haces a mano, lo hagas enérgicamente ya que es en el amasado cuando se activa el gluten. Cuando la masa esté suave y elástica, agregar las semillas y frutos secos que más te gusten.

5.- Hacer una bola con la masa y dejarla en un bowl aceitado y tapado con un paño de cocina en un lugar tibio para que leude y doble su tamaño. Dejarlo reposar por 40 a 60 minutos.

6.- Poner la masa sobre una superficie plana y aplastarla con las manos para sacar el aire. Cortar la masa en pedacitos que sean del mismo tamaño o si quieres puedes hacer un gran pan.

7.- Formar bolitas con la masa. Y las vas pasando por las semillas que quieras y presionas los pancitos para que las semillas se incrusten en la masa.

8.- Deja reposar los panes bien separados unos de otros en una bandeja previamente rociada con aceite en spray y dejarlos tapados con un paño en un lugar tibio por 30 minutos para que vuelvan a leudar.

9.- Llevar al horno a 190 grados hasta que empiecen a dorarse y que cuando los golpees en la base se sienten huecos. Los sacas del horno y los dejas en un paño de cocina para que mantengan la temperatura. No los dejes en la lata del horno porque se humedecen con el vapor.

DATO: *Puedes cortar el pan y congelarlo, así, sacas solo una rebanada y la llevas directo a la tostadora cuando la quieras comer. Así te durará hasta 6 meses.*