

“RECETA DEL MES”



Pan de Centeno Finlandés

Agradecemos a la Federación Finlandesa el envío de esta Receta



A los finlandeses les encanta el sabor del pan de centeno y lo echan de menos casi el momento en que se encuentran en el extranjero.

Y el pan de centeno, como ha sido descubierto, es aún más valioso de lo que imaginaba la gente de Finlandia.

El pan de centeno finlandés es un producto integral. Y bien puede ser un salvavidas para todo el mundo occidental.

Hornear el pan de centeno es un proceso lento e incluso haciendo uso de la tecnología moderna, fabricar un pan negro puede durar más de 20 horas. El ingrediente más importante es la masa agria que da a cada pan de centeno su sabor tradicional inconfundible.

Masa agria de centeno

*3 litros de agua caliente (30-35 ° C)
1,5 kg de harina de centeno
500 g de masa agria*

Mezclar con cuidado todos los ingredientes y dejar reposar durante la noche.

Masa de centeno:

*5 kg de masa agria de centeno
2,5 kg de harina de centeno
700 g de harina de pan de levadura
6 dl de agua
50 g de sal*



Mezclar bien todos los ingredientes y amasar despacio durante mucho tiempo con una amasadora eléctrica. Dejar reposar por unos 45 minutos. Formar panes de diferentes tamaños y permitir que suban/crezcan. Hornear el pan de 800 g en un horno de 250 °C durante al menos 45 min.

Esta receta es para aproximadamente diez panes de 800 gramos cada uno.

En Pekka Heikkinen & Co., una panadería-pastelería de la ciudad de Kajaani, que se encuentra en la parte este de Finlandia, este pan se hornea de forma tradicional en un horno de leña.