

“RECETA DEL MES”



Pan Rústico Danés

Pan de cereales integrales según la tradición danesa. Muy bueno como tapa o acompañando sopas, cenas o simplemente con mantequilla danesa.

Agradecemos a la Federación Danesa el envío de esta Receta



La primera masa:

11 gr. de sal

11 gr. de levadura

570 gr. de harina de espelta

400 gr. de agua

Mezclar todo bien y dejar en la nevera hasta el día siguiente.

La masa principal:

1.600 gr. de harina de trigo duro

1.025 gr. de la primera masa

230 gr. de harina de espelta

1.500 gr. de agua

39.gr. de sal

50 gr. de miel

285 gr. de linaza

145 gr. de semilla de sésamo tostada

18 gr. de levadura

1,5 gr. de mezcla de especias (50 gr. de estrellas de anís, 30 gr. de canela y 20 gr. de nuez moscada)

Amasar la masa durante cinco minutos en marcha lenta, luego durante cuatro minutos más en marcha rápida. Dejar reposar durante dos horas.

Dividir en piezas de 950 gramos.

Formar la pieza procurando desgasificarla lo menos posible y espolvorear con harina de centeno antes de colocarla en cestas alargadas de mimbre y mantener en un lugar frío durante la noche.

Al día siguiente, retirar de la nevera, envolver en plástico y dejar reposar durante dos horas aproximadamente.

Hornear durante unos 40 minutos a 200 grados Celsius. Finalmente, vaporizar el pan durante diez segundos.