



# PANADERIA

## PROYECTO:

FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES EN  
GESTION EMPRESARIAL Y EQUIPAMIENTO DE  
CENTROS PRODUCTIVOS COMUNALES PARA  
MUJERES EMPRENDEDORES DE VILLA MARIA  
DEL TRIUNFO

# TODO SOBRE CÓMO HACER PAN

## Receta Tradicional de Pan de Avena

### Ingredientes:

- Harina de fuerza
- Copos de avena
- Levadura
- 1 huevo
- Mantequilla
- Melaza



## **PREPARACIÓN:**

**PONEMOS A CALENTAR 175 CC. DE AGUA HASTA QUE ROMPA A HERVIR. APARTA Y MEZCLA CON LOS COPOS DE AVENA, LA MELAZA, LA MANTEQUILLA Y LA SAL. REMUEVE BIEN Y DEJA TEMPLAR.**

**AÑADE EL RESTO DEL AGUA A LA MEZCLA DE COPOS DE AVENA. INCORPORA EL HUEVO, REMOVIENDO BIEN. AÑADE LA HARINA MEZCLADA CON LA LEVADURA GRANULADA, Y MEZCLA BIEN. SI USAS LEVADURA FRESCA, DEBERÁS MEZCLARLA PRIMERO CON LOS 200 CC. DE AGUA, PARA DISOLVERLA.**

**LA MASA DEBERÁ QUEDAR LIGERA, BASTANTE BLANDA. VIERTES LA MASA EN UN CUENCO ENGRASADO, TAPA CON FILM TRANSPARENTE Y DEJA REPOSAR 2 HORAS EN EL FRIGORÍFICO, O HASTA QUE LA VAYAS A UTILIZAR (POR EJEMPLO LA NOCHE ANTERIOR), YA QUE DEBE FERMENTAR MUY LENTAMENTE.**

**SACA DEL FRIGORÍFICO Y VUELCA SOBRE LA MESA ENHARINADA, AMASANDO BREVEMENTE PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AIRE DEL INTERIOR. PASA LA MASA A UN MOLDE DE CAKE O DE PAN DE UN LITRO DE CAPACIDAD. TAPA CON UN TRAPO Y DEJA FERMENTAR 2 HORAS EN SITIO CÁLIDO, O HASTA QUE HAYA DUPLICADO SU VOLUMEN.**

**ESPOLVOREA LA MASA CON UN POCO DE HARINA Y COPOS DE AVENA, Y CUECE EL PAN EN HORNO PRECALENTADO A 190° DURANTE 50 MINUTOS, Y LUEGO, PARA FAVORECER LA FORMACIÓN DE LA CORTEZA, DESMOLDA Y SIGUE COCIENDO OTROS 20 MINUTOS A 190°. DEJA ENFRIAR Y SERVIR CORTADO EN**

**REBANADAS**



# RECETA TRADICIONAL DE PAN RÚSTICO

Ingredientes:

- Harina panadera recia
- Levadura seca de panadero
- Agua
- sal



## Preparación:

Lo primero es preparar la masa con los pasos que indicamos en nuestra sección "Cómo hacer pan casero".

Para espolvorear la mesa puedes usar una mezcla de semolina y harina recia. Una vez amasada y fermentada, prepara un bollo grande con la masa, tapa con un trapo sobre una bandeja espolvoreada de semolina y deja fermentar en sitio cálido una hora, o hasta que haya subido bastante. Le puedes dar forma alargada o redondeado, como prefieras.

Practica unos cortes con una cuchilla o cuchillo afilado y hornea a 220° unos 35-40 min. Si quieres puedes poner una bandeja con agua caliente en la base del horno, para mejorar la formación de corteza.

En este caso he usado la piedra de hornear, piedra refractaria especial que consigue un efecto similar al horno de leña. Para hacer el pan es recomendable calentar la piedra previamente durante media hora, tal como explicamos. El resultado es un pan rústico con harina recia, de textura compacta, consistente y de miga firme, que además se conserva bastante bien hasta una semana, mejor envuelto en un paño o dentro de una panera. Suele mejorar en sabor y textura si se come al día siguiente



# RECETA TRADICIONAL DE PAN BAGUETTE

Ingredientes:

- Harina de fuerza
- Levadura seca de panadero
- Agua
- Sal fina
- Sémola de trigo fina



## Preparación:

Prepara la masa de pan mezclando la harina con la levadura seca y la sal en un cuenco amplio. Añade el agua tibia, sin que pase los 40°, y remueve hasta que se empiece a despegar del recipiente.

Pasa a la mesa enharinada ligeramente y amasa durante 10-15 minutos, hasta que quede una masa elástica y flexible. Durante el amasado estira la masa de vez en cuando, retorciéndola y volviendo a unir los extremos.

Pasa a un bol aceitado ligeramente y tapa con film transparente. Deja fermentar en sitio cálido 30-40 minutos, o hasta que la masa duplique su volumen.

Pasa de nuevo a la mesa enharinada y aprieta con los nudillos para eliminar el exceso de aire en su interior. Cubre con un trapo limpio y deja reposar 10 minutos.

En este punto, divide la masa por la mitad, cortando con un cuchillo afilado. Estira con un rodillo cada mitad, hasta un tamaño rectangular de 25-30 cm. de largo por 20 cm. de ancho. Enrolla en espiral por la parte más larga, apretando un poco el final para sellar el rollo, formando así la barra. Repite el proceso con la otra mitad de la masa.

Coloca una hoja de papel vegetal sobre una bandeja de horno, engrasa ligeramente y espolvorea con una fina capa de semolina. Coloca las barras en esta bandeja, con el lado del final del enrollado hacia abajo. Bate ligeramente la clara de huevo con el agua, y pinta con esta mezcla la superficie de las baguettes. Cubre con un trapo y deja que fermente durante 30-40 minutos en sitio cálido, hasta que dupliquen su volumen.

Con un cuchillo muy afilado, practica 3 ó 4 cortes en diagonal, de medio centímetro de profundidad. Hornea en horno precalentado a 190° durante 30 minutos. Saca del horno y vuelve a pintar con la mezcla de clara y agua. Vuelve al horno y acaba la cocción durante 10-15 minutos más.

Aparta y deja enfriar.



# RECETA TRADICIONAL DE PAN DE MOLDE

Ingredientes:

- Mantequilla
- Harina de fuerza
- Levadura fresca
- Leche
- 1 huevo



### Preparación:

Para la elaboración de esta receta lo primero que vamos a hacer es poner la leche a temperatura ambiente. Esto lo podemos hacer calentando unos segundos en el microondas. La leche no tiene que quemar porque ahora le vamos a añadir el bloque de levadura y si está muy caliente la mataría. Así que a temperatura ambiente.

Disolvemos la levadura en la leche y ponemos en un recipiente hondo. Le incorporamos el huevo, que hemos batido previamente, la mantequilla, la harina y la sal y azúcar. Mezclamos hasta tener una masa homogénea y entonces vamos a amasar durante unos 15 minutos que es lo que se tarda aproximadamente en hacer un buen amasado.

Una vez amasado lo cubrimos con un paño y dejamos reposar en un sitio cálido (alrededor de 23°) por espacio de una hora. Pasado este tiempo pasamos la masa, que habrá doblado su volumen, a un molde untado de mantequilla para que no se nos pegue. Extendemos lo posible por el molde y no debe pasar de la mitad del mismo. Volvemos a tapar con un paño y dejamos reposar otra hora para que doble el volumen.

Precalentamos el horno a 180° y solo la parte de abajo y ponemos el molde dentro y lo dejamos una media hora o hasta que veáis que la masa ha subido hasta el borde del molde y por encima queda dorado.

Pasado este tiempo lo sacamos del horno y desmoldamos rápidamente para que no coja humedad del molde. Una vez que se haya enfriado estará listo.

Para cortar rebanadas es mejor usar un cuchillo de sierra ancho y la verdad es que las primeras rebanadas os pueden quedar un poco irregulares pero luego con la práctica seguro que os quedan más regulares.



# RECETA SIMPLE DE PAN FRANCÉS

## Pan Francés

- Harina 500 g
- Sal 10 g
- Levadura 25 g
- Agua 300 cc



## Preparacion:

Colocas la harina en la mesa y vas incorporando la sal, la levadura desgranada o instantánea, y un poco de agua. Empezar a incorporar la mezcla de a poco e ir incorporando líquido de a poco, amasar hasta lograr una masa suave y tierna. Dejar descanzar la masa por 20 minutos.

\*Desgasificar la masa y separar en bolitas pequeñas, aprox. de 100 g cada uno y dar forma de bollitos, como el pan francés, colocas en placa limpia y realizas unos cortes en la superficie del pan con un cuchillo y llevas a horno 180°C hasta dorar.

\*Para que la corteza del pan salga bien crocante, colocas una placa con agua en la base del horno para lograr vapor.



## Pancitos andinos (peruanos)

• 500 g de harina 0000 • 25 g de levadura fresca • 5 g de levadura seca • 70 g de azúcar • 10 g de sal • 60 cc de aceite de oliva • 350 cc de agua • 2 dientes de ajo • 100 g de queso fresco peruano • 5 ramas de huacatay • 100 g de trigo entero

Prepare los ingredientes: hierva el agua con los dientes de ajo machacados. Cuele y luego enfríe. Pique las ramas de huacatay y saltéelas en aceite de oliva. Hierva los granos de trigo durante 30 minutos y reserve.

Prepare el pan:

1- Coloque la harina y mezcle con la levadura seca sobre la superficie de trabajo. Realice un hueco en el centro. Incorpore la levadura fresca disuelta en el agua de ajo, la sal y el aceite de oliva. Agregue el queso picado, el trigo cocido y el huacatay.

2- Mezcle sin amasar.

3- Estire la masa con las yemas de los dedos hasta que quede de 2 cm de espesor. Déjela leudar unos 30 minutos a temperatura ambiente y cúbrala con un lienzo.

4- Corte con la mano trozos de masa del tamaño deseado.

5- Coloque las piezas en placas aceitadas.

6- Cocine en horno a 180°C el tiempo que requiera el tamaño de las piezas.

