

## PAN SUAVE SIN AMASAR

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de reposo: 2 horas y 45 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

3 bollos medianos o 6 u 8 bollos pequeños



### Ingredientes:

- 390 ml de agua tibia
- 1 cucharadita (5 ml) de miel o azúcar
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva extra virgen
- 1 1/2 cucharadita (6 g) de levadura instantánea
- 500 gr. de harina para hacer pan
- 2 cucharaditas (10 gr.) de sal marina

### Instrucciones:

1. En un recipiente grande, agregar el agua tibia, la miel, el aceite de oliva y la levadura, mezclar muy bien con un mezclador de mano o tenedor, hasta que la levadura quede integrada.
2. Añadir la harina y la sal, mezclar con un tenedor, muy bien pero muy bien de manera que los ingredientes queden totalmente incorporados.
3. Una vez que esté todo mezclado, raspar el recipiente, volver a mezclar lo que salió de raspar y luego cubrir con un trapo limpio, dejar reposar 15 minutos.
4. Ahora es el momento de estirar y doblar, mojate bien la mano para evitar que se pegue la masa, luego levantar suavemente un lado de la masa hacia arriba y luego doblarla sobre sí misma, mojarse nuevamente la mano, girar el recipiente y repetir el estiramiento 3 veces, mojando las manos entre cada estiramiento (**mirar el video para verlo más claro**), cubrir con el trapo y dejar nuevamente 15 minutos.
5. Después de ese tiempo, volver a repetir el proceso de estirar y doblar, cubrir con el trapo limpio y dejar reposar durante 1 hora y media, en este momento la masa crecerá mucho más.
6. Despejar y limpiar el área donde vas a trabajar la masa, esparcír generosamente harina sobre la superficie, sacar con cuidado la masa sobre la superficie, espolvorear más harina sobre la parte superior.

7. Con las manos húmedas, ve estirando la masa poco a poco y con suavidad e ir formando un rectángulo, este se verá con burbujas y no quedará uniforme, lo que es perfecto.
8. Cortar la masa en las porciones que te parezca, puedes formar 3 rollos de pan o 6 u 8 rollos, yo en este caso hice 8, todo depende para que utilizaras el pan.
9. En un molde para hornear grande, cubrirlo con papel para hornear, espolvorear suficiente harina y transferir con cuidado los rollos de pan, espolvorear un más harán sobre ellos.
10. Dejarlos reposar de 30 a 45 minutos, mientras reposa, precalentar el horno a 445 F (230 C) con un recipiente con agua en la parte inferior, esto generará vapor y hará que el pan quede crujiente por fuera y suave adentro.
11. Hornear 10 minutos con el recipiente lleno de agua, retirar el recipiente de agua y dejar horneando entre 6 a 8 minutos más, hasta que el pan esté dorado. Luego retirarlo del horno y disfrutar y ser feliz!

#### **Notas que te ayudarán al momento de hacer el pan:**

\*La harina es aproximadamente 4 tazas, yo te recomiendo que mejor la peses, ya que es más exacta la medida. Si no tiene balanza, medir la harina agregándole a la taza de medir con una cuchara y luego nivelando con un cuchillo para garantizar la mayor precisión en la medida.

\*Si al momento que estás mezclando la harina y ves que la masa está muy espesa y no se termina de “pegar” todos los ingredientes, ve agregándole agua de cucharada en cucharada, hasta que veas que se integró bien.

Si te pasa lo contrario, ves que está muy líquida, ve agregando más harina de cucharada en cucharada, hasta que tenga mejor consistencia.

Esto puede ocurrir porque cada marca de harina es diferente y puede absorber el agua de manera diferente.

\*Enharina con suficiente harina tu área de trabajo, para que la masa no se te pegue por todos lados, ya que la masa es un masa suave y tiende a pegarse. Humedece siempre tus manos al momento de trabajar con ella.

\*El recipiente que yo utilice para colocar el agua en el horno era un molde para hacer pan, puedes utilizar cualquiera que aguante calor.

\*Te recomiendo que dejes crecer la masa en el horno apagado, la temperatura es constante y menos húmeda que el exterior.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)