

Panadería Europea

Panadería y Masas

Pan Campesino

Artesanal sin

Amasado

⌚ Prep: 30m

🔥 Cocción: 40m

⌚ Reposo: 2.8h

Σ Total: 235m

🍷 8 porciones



Ref. visual: Brian Lagerstrom

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[6]

- ☐ 450 g Harina de fuerza para pan (Bread flour) (King Arthur Bread Flour)
- ☐ 50 g Harina de trigo integral
- ☐ 375 g (1.5 tazas) Agua tibia (78°F–80°F / 26°C)
- ☐ 2 g (0.5 cucharadita) Levadura seca instantánea (para este método híbrido rápido sin amasar)
- ☐ 10 g Sal kosher fina
- ☐ 2 cucharadas Harina de arroz (para espolvorear el tazón o banneton sin que se pegue)

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Harina de Fuerza: King Arthur Bread Flour

Proteína superior que retiene las burbujas de gas en masas de alta hidratación. 📍 Pasillo de harinas.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1

Mezcla Inicial

⌚ 30 min

Mezcla la harina de fuerza (450 g), la harina de trigo integral (50 g), la levadura seca instantánea (2 g) y la sal kosher (10 g) con el agua tibia (375 g a 78°F–80°F / 26°C) hasta que no queden rastros secos. Tapa y reposa 30 minutos.

✓ Control: Masa rústica hidratada.

2

Pliegues Estirados (Stretch & Fold)

⌚ 2h (120m)

Realiza 3 series de estiramientos y pliegues en el tazón cada 30 minutos mojándote las manos, y luego deja fermentar en bloque hasta que duplique su tamaño (120 minutos en total).

✓ Control: Masa sedosa con burbujas visibles.

3

Bolear y Reposo Final

⌚ 45 min

Forma una bola tensa sobre la mesa y colócala sobre papel pergamino en un tazón espolvoreado con la harina de arroz (2 cucharadas). Reposo 45 minutos mientras precalientas la olla de hierro con su tapa a 500°F (260°C).

✓ Control: Hogaza hinchada y con superficie tensa.

4

Hornear con Tapa

⌚ 40 min

Haz un corte diagonal de 1/2 pulgada de profundidad. Pasa con el papel dentro de la olla caliente. Hornea tapado a 500°F (260°C) por 20 minutos, luego destapa, reduce el horno a 450°F (230°C) y hornea 20 minutos más hasta que esté bien dorado y la miga interna alcance 195°F–208°F (90°C–98°C).

✓ Control: Corteza marrón caoba crujiente y hueca al golpear.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 190°F–210°F (88°C–99°C)

TEMPERATURA INTERNA DE MIGA HORNEADA (≥165°F / 74°C MÍNIMO FDA PARA HARINA/HUEVO)

Seguridad Alimentaria FDA: La harina cruda y el huevo no deben consumirse sin hornear. Hornear o cocinar la masa hasta alcanzar al menos 165°F (74°C) elimina patógenos como E. coli y Salmonella, mientras que llegar a 190°F–210°F (88°C–99°C) gelatiniza los almidones para fijar la miga.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Corteza crujiente y tostada con greña abierta y miga ligera, aireada y con elasticidad esponjosa.

🔍 POR QUÉ FUNCIONA:

El Vapor Atrapado en la Olla de Hierro: Precalentar la olla de hierro a 500°F (260°C) y tapparla durante los primeros 20 minutos atrapa el vapor que evapora la masa, manteniendo la corteza suave para permitir la máxima expansión antes de bajar a 450°F (230°C) sin tapa para dorar la corteza.

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

El pan quedó denso y plano: Manipula la masa con suavidad usando papel pergamino para trasladarla sin aplastar las burbujas.