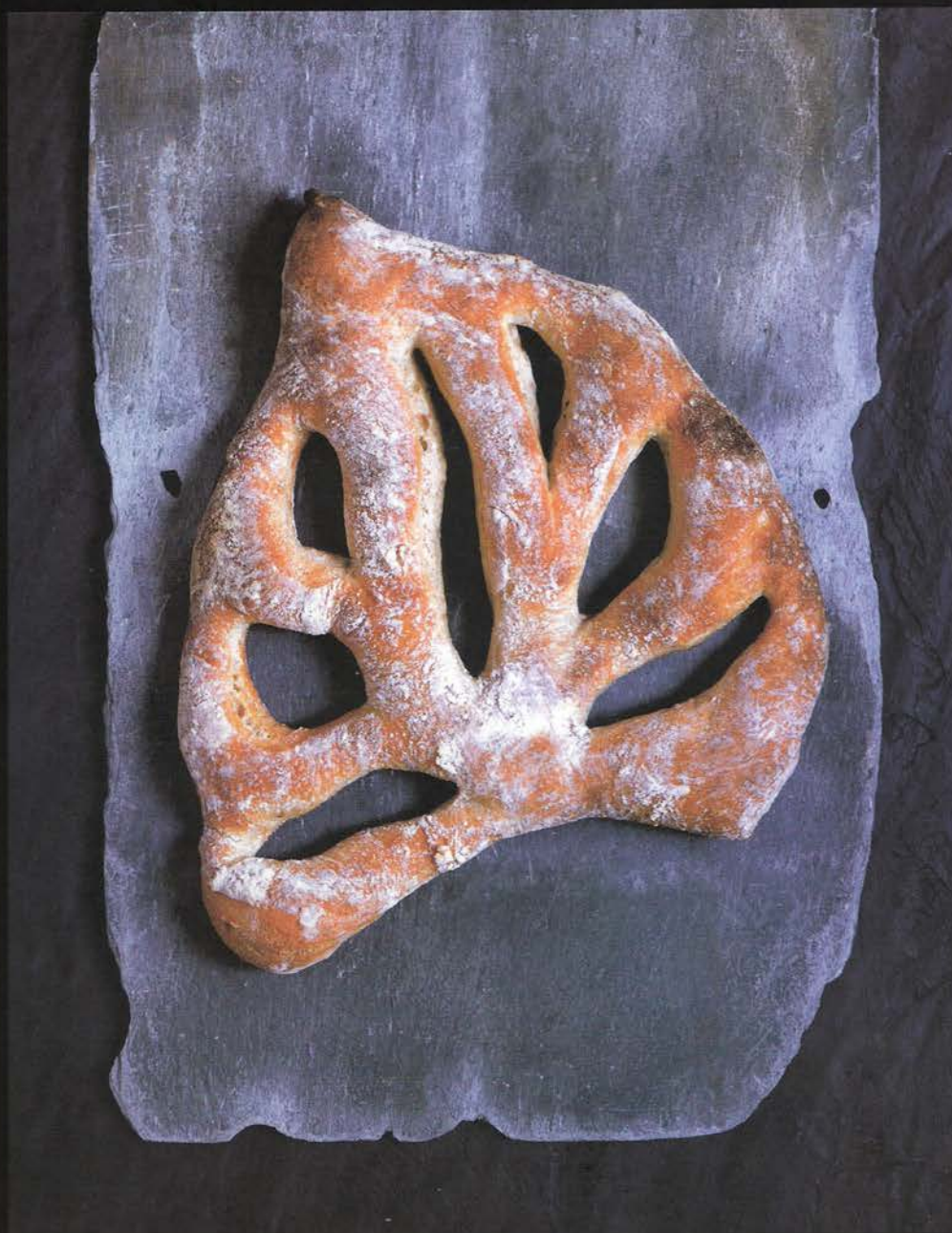


PANES

5 tipos de masa para elaborar 50 tipos de pan



BLUME

Richard Bertinet

contenido

Introducción	6	Pan de ciruelas y cardamomo	100
Herramientas	10	Pan de algas	102
Ingredientes	12	Trenzas de sésamo	104
Sobre el pan	14	Panecillos morenos	105
La masa	20	Estrellas de amapola	106
		Pan de multicereales	108
Capítulo 1: Masa blanca	32	Pan de pasas, avellanas y escalonias	110
<i>Fougasse</i>	36	Pan de pacanas y arándanos	112
Pufs	40	Pan 100 % integral	114
Chupitos de pan	44		
Panecillos superpuestos	46	Capítulo 4: Masa de centeno	116
Panecillos de limón	47	Pan de nueces	120
Palitos de sésamo y anís	48	Pan de aceitunas	122
Palitos de aceitunas, hierbas y pecorino	50	Pan de centeno, pasas y alcaravea	124
Panecillos marroquíes especiados	52	Pan de bacón ahumado y cebolla roja	126
<i>Baguettes</i> (variante: espigas)	54	Pan de sidra, Somerset	128
Pan de gruyère y comino	58	Pan de cerveza y anís	130
Pan tipo <i>beaucaire</i>	60	<i>Pain de campagne</i>	132
Panecillos de azafrán	62	Pan de centeno oscuro	134
Pan de molde	64		
Budín de verano	66	Capítulo 5: Masa dulce	136
		Pan de naranja y menta	140
Capítulo 2: Masa de aceite	68	Budín de pan, mermelada y mantequilla	142
<i>Focaccia</i> con sal gema y romero	72	Caracolas de chocolate de Jack	144
(Variante: <i>focaccia</i> de pesto,		Buñuelos	146
aceitunas y pimientos)	72	Tarta de albaricoque y almendras	148
Pan de tomate, ajo y albahaca	74	Pañuelos de bacón	150
Cuenco de sopa	78	Pan de frutas	152
Espirales de parmesano, jamón y piñones	80	Pan de Viena	154
Pan plano	82	<i>Scones</i>	156
Pizza	84		
Pan de panceta y aceitunas	86	Recetas adicionales	158
Chapata	88	Índice	159
Capítulo 3: Masa morena	92		
Pan de avena y albaricoque	96		
Pan de miel y lavanda	98		



Introducción

compañero: con quien se comparte el pan



He sido panadero gran parte de mi vida, y entusiasta del pan desde niño, pero hasta que empecé a enseñar a homear panes sencillos en casa, no entendí que la mayoría de personas se divirtieran mucho y experimentaran una sensación de haber realizado una proeza cuando se dan cuenta, por primera vez, de lo que puede conseguirse con un poco de harina, levadura, agua y sal. La elaboración del pan no es algo misterioso ni intimidante, y para preparar pan no es necesario haber nacido panadero. Cualquiera puede prepararlo. El objetivo de este libro consiste en conseguir que se aficione a preparar pan. No voy a desvelarle la química relacionada con su elaboración, ni a analizar las propiedades de las diferentes harinas, enumerarle listas interminables de herramientas o útiles o aburrirle con técnicas complejas.

Mi razonamiento se centra en el siguiente principio: no se necesita ser mecánico para conducir un automóvil. Así, usted no necesita tener demasiados conocimientos para preparar diferentes panes maravillosos. Todos los panes de este libro los preparo en mi casa para familiares y amigos en mi horno doméstico estándar, mientras mis dos hijos pequeños me distraen todo lo que pueden. Los enseño a las personas que siguen mis clases para elaborar pan, y me encanta el momento en que finaliza el homeado y nos sentamos con los panes que hemos preparado, unos buenos quesos, jamón y un vaso de vino, y nos relajamos disfrutando de haberlo logrado. Sé también que la gente odia romper el hechizo, y no hay nada que me proporcione más placer que me informen de que han homeado los panes con éxito en su casa y han disfrutado con el proceso.

Existe otra razón por la que he escrito este libro: el interés en la calidad y seguridad de los alimentos que consumimos, y la preocupación por los aditivos, la grasa, el azúcar, la sal y la obesidad. Gran parte de lo que comemos se produce a tan gran escala, siguiendo una larga cadena de ingredientes complicados, así como de proveedores y procesos, que muchas personas prefieren volver a los pequeños artesanos y granjeros que puedan proporcionarles alimentos de origen conocido, elaborados de forma sencilla y tradicional, en los que puedan confiar. Qué podría ser más satisfactorio que su propio pan, preparado con sus manos en su misma cocina, utilizando los mejores ingredientes que puedan encontrarse. Nunca olvidaré la primera vez que visité una gran industria panadera y observé la velocidad con que los panes se mezclaban en unos minutos con la ayuda de toda clase de «mejorantes» y aditivos, mientras se amasaban a gran escala. Me impresionó. Nunca había visto algo parecido, tan diferente a todo lo que sabía sobre la elaboración del pan.

Me enamoré del pan cuando era muy pequeño. Mi tío tenía una gran panadería en París, mi madre había trabajado en una panadería y yo estaba fascinado por la panadería de mi ciudad natal en Bretaña. Cuando disfrutaba de mis vacaciones escolares solía dirigirme allí y me ponía de puntillas sobre el mostrador para poder observar el obrador. Veía trabajar a los hombres con sus camisetas cubiertas de harina, mientras sacaban el pan de grandes hornos. Además, el aroma de la levadura era muy seductor. A los 12 o 13 años recuerdo que en la escuela



me preguntaron: «¿qué quieres hacer de mayor?», y yo respondí que deseaba ser panadero. Tuve un amigo cuyo tío era panadero, el cual me permitió trabajar con ellos a primera hora de la mañana. Estaba con mi amigo en su casa sobre la panadería, pero no podía dormir por la emoción. Bajé a medianoche al no poder resistirme.

Homear estaba dentro de mí, y, tan pronto como pude, aprendí. Pasaba dos semanas en la escuela y otras dos y todos los fines de semana en la panadería. En las tahonas francesas se trabaja duro, pero también tienen su magia. Había un momento que todavía añoro, hacia las cuatro de la madrugada, cuando los hornos se vaciaban, y no oía nada, excepto el «canto» del pan recién homeado. Era así como designábamos al sonido que hacen las grandes hogazas de pan cuando, al enfriarse, se quiebra su corteza. Aprenda de ello, así, cuando las oiga «cantar» sabrá que ha conseguido una buena corteza. En Francia, naturalmente, la mayoría de la gente no homea su propio pan debido a la tradición de comprarlo fresco diariamente. Hay un pan para cada ocasión; una *ficelle* para el desayuno, una *baguette* para el almuerzo, un *pain de mie* para el *croque monsieur*, un *gran pain de campagne* o de masa ácida para poner sobre la mesa o poder tostar a lo largo de toda la semana. En Francia, si no hay un pan para acompañar la comida, es una catástrofe.

En Gran Bretaña estaba fuertemente arraigada la tradición de homear en casa, pero cuando llegué, en 1988, me sorprendí al observar que muy pocas personas lo hacían, y no sólo debido al hecho de que existiera una panadería fantástica al doblar la esquina, sino porque el pan normal era el pan de molde cortado en rebanadas. Existen más de 200 variedades de pan disponibles en la actualidad en el Reino Unido, donde se adquieren diariamente unos 9 millones de panes grandes, pero el 80 % del pan que compramos en la actualidad es el pan de molde precortado, y el 75 % del pan es blanco. La mayoría de los panes comerciales se produce utilizando lo que se conoce como el proceso para pan Chorleywood, creado en el año 1961 por la British Baking Industries Research Association de Chorleywood. El proceso consiste en producir un pan barato, y utiliza mezcladoras industriales a tal velocidad que producen la masa en minutos. Puesto que la harina no es necesariamente de la mejor calidad, y que se debe añadir la mayor cantidad posible de agua para hacer el pan comercialmente viable, se le añaden «mejorantes» e ingredientes extra, como emulsionantes, conservantes, grasas, vaporizadores antifúngicos y enzimas añadidos, para obtener una masa más blanda, «mejorar» el volumen y prolongar la fecha de caducidad. Puesto que en Gran Bretaña no existe la tradición de comprar el pan diariamente, una de las primeras demandas del pan producido de forma industrial es la de que debe poder conservarse en los estantes

hasta una semana sin deteriorarse. ¿Es «fresco»? Mi respuesta es que no encaja en la definición de fresco.

Naturalmente, existe un lugar para el pan de molde blanco cortado en rebanadas, ya que es útil cuando se va a pescar, o para preparar un bocadillo de bacón cuando se tiene resaca, pero si prepara su propio pan, no debe preocuparse por estos ingredientes sospechosos, pues usted



decide lo que pone. Sólo harina, levadura, agua y sal. No son necesarios estabilizantes, emulsificantes o conservantes. Cuando observe que el proceso de hornear es natural, podrá empezar a realizar preguntas a la gente que lo prepara comercialmente. ¿Por qué es necesario llenar un pan de todo un abanico de productos químicos? Los buenos panaderos pueden preparar pan a gran escala sin cantidades exorbitantes de aditivos, siempre que la clientela esté dispuesta a pagar un poco más por su pan.

Afortunadamente, los buenos panaderos están reapareciendo y, a medida que lo hacen, la gente comienza a darse cuenta de que vale la pena pagar un poco más por un pan artesanal. Existe un gran interés por la elaboración de pan en el país. Si retrocedo a los años en que llegué aquí, recuerdo que en los restaurantes servían el pan antes de la comida casi como si se tratara de un canapé, y lo retiraban a continuación como si pudiera separarse del resto de la misma. Sin embargo, durante los últimos 10 o 15 años se ha producido una revolución en nuestra forma de pensar sobre la comida. Y, si en un principio, el pan se despreciaba en favor de los restaurantes y la cocina, los chefs han empezado a considerar la idea de que cuando alguien se sienta a la mesa, una selección de panes de diferentes sabores, formas y texturas crea al instante una cálida atmósfera de bienvenida, así como la anticipación de las buenas cosas que le van a seguir. A medida que aumenta el interés por la pastelería han ido apareciendo las masas dulces, desde los cruasanes a los *brioches*.

Naturalmente, lo que ocurre en los restaurantes influye en la forma en que cocinamos en casa. He ido observando que existe un interés real en el deseo de hornear pan, proceso que a veces se descarta porque parece demasiado largo o complicado. En este sentido, se considera algo que puede hacerse en una ocasión especial, quizás con los niños, pero no en el día a día. Ésta es la razón por la que he empezado mis clases sobre la elaboración del pan y he enseñado a diferentes tipos de personas, desde los novatos hasta aquellos que lo intentaron una vez y acabaron con una especie de ladrillo, lo que les hizo desistir de intentarlo de nuevo. Nunca pensé que las clases serían tan populares y gratificantes. No me canso nunca de ver sus caras de satisfacción cuando aparece su primer pan recién sacado del horno. No pueden creer que lo han hecho ellos mismos, sin sudor ni frustración.



Se dice que las personas a quienes les gusta hornear son diferentes de las que les gusta cocinar. Después de haber trabajado tanto como panadero como chef, no he pensado nunca que son actividades independientes. Para mí, preparar pan forma parte del proceso de elaboración de una comida (el mejor momento para preparar el pan es cuando la cocina está caliente) y no puedo imaginarme cenar sin pan. Personalmente, me gustaría que más chefs prepararan su propio pan. Cuando almuerzo fuera, o hablo con otro chef sobre combinaciones de ingredientes, lo primero que pienso es: «¿qué tipo de pan iría bien con esto?», o, puesto que el pan es un buen vehículo para los sabores: «cómo funcionarían estos sabores en un pan?».

Una vez se inicie en el hábito de hornear regularmente, puede conservar el pan prehecho en el congelador, listo para acabarlo de hornear. Imagínese ofreciendo a sus amigos *fougasses* recién hechas, palitos o panecillos para cuando vienen a cenar o para sus hijos cuando llegan de la escuela y le piden un pedazo de pan. Su pan.

herramientas



Manos – Siempre he pensado que puede resultar intimidante consultar un libro que enumere muchas páginas de equipo «esencial» de precio elevado. La verdad es que sus manos son sus herramientas más valiosas, y que el hecho de «sentir» la masa es esencial en la elaboración del pan.



Piedra de hornear – En una panadería tradicional, el pan se desliza utilizando una pala de madera sobre un suelo caliente de ladrillos para que empiece a hornearse enseguida por debajo (es el mismo principio por el que se calienta una parrilla antes de asar un bisté). Al mismo tiempo, un sistema de inyección de vapor proporciona humedad, que ayuda a la formación de la costra. Puede crear un entorno similar en casa si dispone de una piedra de hornear sobre la que deslizará su pan. Yo tengo una pieza de granito que está siempre en mi cocina (no tiene que gastarse mucho dinero; la mía era un resto y es perfecta). Cuando enciendo el horno por la mañana, la piedra ya está dentro, por lo que cuando homeo ya está muy caliente. Cuando estoy listo, deslizo la pieza encima con la ayuda de una pala de madera o una placa de hornear plana. También puede emplear una placa de hornear pesada a la que dará la vuelta para que quede plana.



Balanzas – El éxito del horneado estriba en medir correctamente, por lo que lo peso todo, incluidos los líquidos, con una balanza digital, ya que es mucho más fiable que una jarra medidora. En muchas de las recetas donde se debe dividir la masa en pequeños panecillos, *baguettes*, etc., le sugiero que pese cada porción de masa e intente que sean del mismo tamaño, ya que si son diferentes unas se cocerán con mayor celeridad que las otras.



Cuenco mezclador – Debe ser lo suficientemente grande para contener un kilo de masa. En mi caso, es de acero inoxidable.

Paños de cocina – Necesita varios, para cubrir la masa y forrar las placas mientras la masa reposa. Utilizo los mismos una y otra vez. Los guardo en un cajón y no los lavo entre las sesiones de horneado. Lo último que quiero es que huelan a suavizante o detergente al cubrir la masa. Cuando haya terminado de preparar el pan, sólo tiene que sacudir o pincelar bien los paños y dejarlos secar. Con el tiempo, los paños se impregnan de sabores y levaduras naturales y se convierten en una parte orgánica de todo el proceso de elaboración del pan.



Rasqueta de plástico – Este utensilio económico constituye una extensión de mis manos. Lo utilizo siempre. El extremo redondeado sirve para mezclar la masa, para voltearla en el cuenco mezclador, para que salga de una pieza sin estirarla, y para raspar y levantar trozos de masa de la superficie de trabajo. El borde recto puede utilizarse para cortar y dividir la masa. También es fantástica para raspar el hielo de la ventana en invierno. Si no dispone de ella, puede utilizar una cuchara de madera grande plana, o incluso una tarjeta de crédito de plástico.



Cuchilla de afeitar – Se utiliza para entallar la superficie de panes y panecillos, así como para obtener extremos más crujientes. Naturalmente, puede utilizar un cuchillo afilado, pero la cuchilla de afeitar es la «pluma» habitual de los panaderos tradicionales y se utiliza para estampar la «firma» en el pan de forma limpia y sencilla.



Cesta de mimbre para levar – No es esencial, pero es un útil tradicional para contener los panes redondos durante el proceso de levado. El mimbre es ideal, ya que permite que el aire circule alrededor de la masa y la deje respirar. La cesta puede limpiarse y utilizarse posteriormente para servir el pan.

Pala de madera – Es realmente útil para transferir el pan levado a la piedra o placa de hornear en el horno. Si no dispone de una, puede utilizar una placa de hornear plana, o si sólo dispone de una placa con reborde, darle la vuelta.

Vaporizador de agua – El que se emplea para rociar las plantas domésticas es perfecto para humedecer el horno con agua al introducir un pan que deba desarrollar una buena corteza y un atractivo color. Esto, combinado con la piedra de hornear, ayuda a recrear la atmósfera de una panadería.

Temporizador – No asuma que va a sacar el pan a su debido tiempo. Yo tengo tres temporizadores en marcha para impedir que me olvide mientras atiendo al teléfono o a los niños.

Pincel blando – El mío parece un cepillo blando que podría usarse para barrer. Yo lo utilizo para retirar la harina sobrante. No lave la superficie de trabajo hasta finalizar la sesión. Retire los trozos de masa con la ayuda de la rasqueta, cepille la harina no deseada y, cuando haya terminado, puede lavarla con agua y jabón.

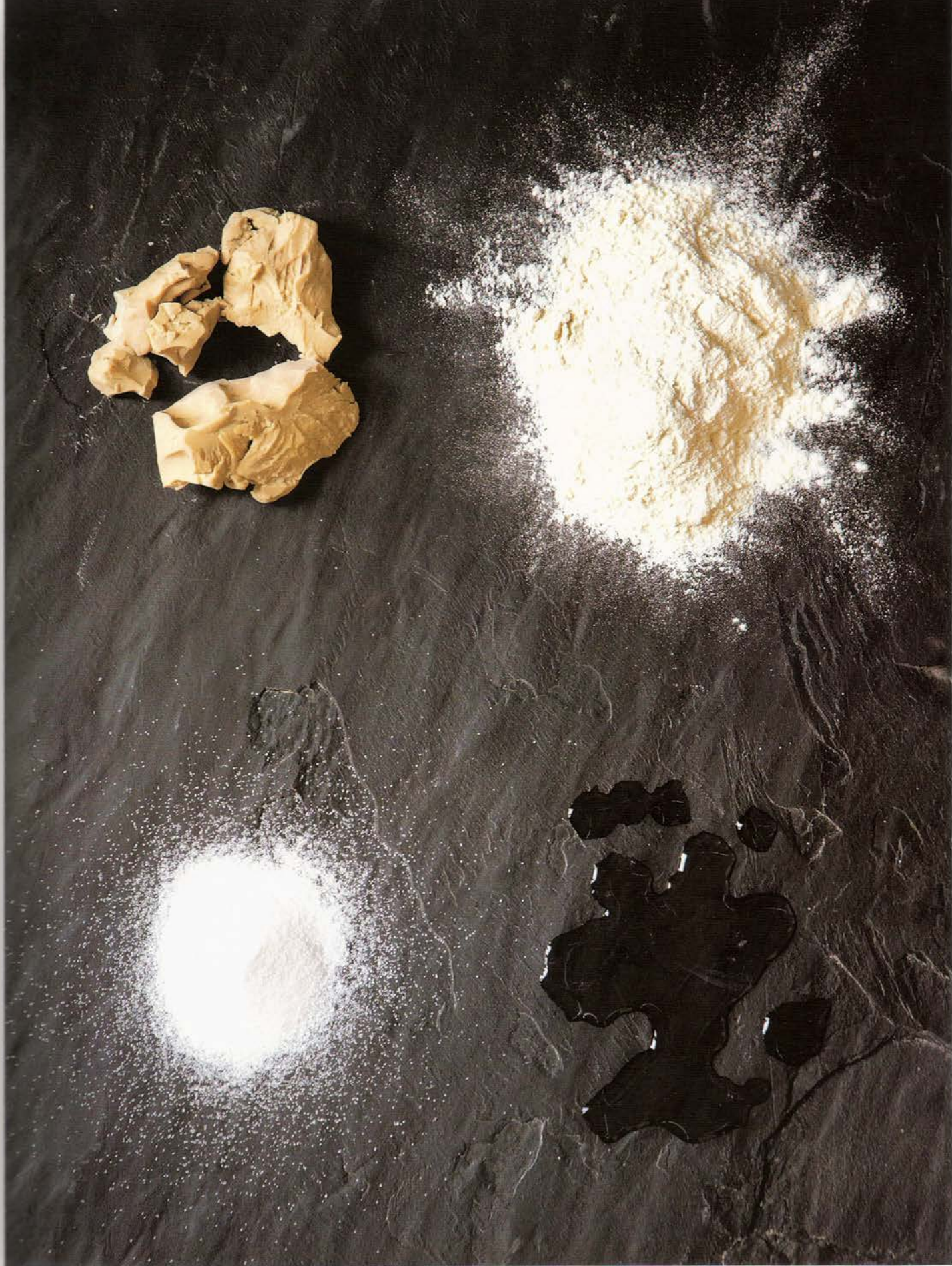
ingredientes

Harina – Sobre la harina únicamente cabe destacar lo siguiente: utilice harina de fuerza de calidad, la mejor que pueda adquirir. Una de las preguntas que me hacen a menudo en clase es dónde consigo la mía, ya que una vez que el pan se ha preparado con éxito, los alumnos quieren reproducir en casa con exactitud lo que han hecho, lo que implica emplear los mismos ingredientes. Compró la harina en el molino de Shipton, en Tetbury, en Gloucestershire, ya que ofrece un sorprendente abanico de harinas de todo el mundo para utilizar en cualquier tipo de horneado. Muchas de sus harinas son ecológicas, y todas se muelen a la piedra y no se blanquean artificialmente. Como alternativa, harina de fuerza blanca Leckford Estate, o harina de fuerza blanca canadiense, son de muy buena calidad.

Levadura – Estoy tentado de aconsejarle que sólo emplee levadura fresca de panadero y no la seca, pero vale la pena tener levadura seca en la alacena para aquel momento en que desee hornear y descubra que no dispone de levadura fresca. Una de las cosas que sorprende a la gente es cuán fácil resulta utilizar la levadura fresca. No creo en la adición de azúcar y agua caliente a la levadura para «activarla» antes de usarla. Inevitablemente, la gente añade agua demasiado caliente, con lo que se obtiene un desastre pegajoso, y, además, innecesario. Todo lo que precisa es frotar la levadura con la harina con la ayuda de los dedos, como si la redujera a migas. Si emplea levadura seca, trátela de la misma forma.

Agua – Yo utilizo agua del grifo en todas mis recetas (a temperatura ambiente). Si dispone de agua filtrada, mucho mejor. Francamente, no veo ningún beneficio en utilizar agua mineral, ya que probablemente ha pasado mucho tiempo dentro de la botella. Me gusta para beber, claro está, pero no me preocupo en utilizarla en el pan.

Sal – Utilice sal marina fina, preferentemente ecológica. Sé que en la actualidad existe una gran preocupación sobre el contenido de sal en el pan, pero he descubierto que muchas de las personas sensibles a este tema proporcionan a sus hijos grandes bolsas de patatas fritas repletas de sal. Sólo puedo decir que doy a mis hijos pan casero, pero no patatas fritas ni cualquier alimento procesado repleto de sal oculta. La sal en el pan estabiliza la fermentación y ayuda a proporcionar color y sabor. En algunas partes del mundo, como en la Toscana, se come pan sin sal, pero para mí es como comer un bisté que no haya sido debidamente sazonado. Si desea reducir el nivel de sal, puede hacerlo, pero los resultados no serán tan satisfactorios.



sobre el pan

Todos los panaderos tienen sus propios términos y expresiones. Éstos son los míos:

Trabajar la masa – La técnica de amasado que se enseña generalmente en Gran Bretaña es ligeramente diferente a la que se utiliza en Francia, que proporciona aire y vida a la masa. Así pues, en vez de utilizar la palabra «amasar» (que suena demasiado dura), prefiero hablar de trabajar la masa (véase pág. 24).

Dejar reposar – Consiste en dejar reposar la masa trabajada durante 1 hora aproximadamente, cubierta con un paño de cocina, en un lugar cálido al abrigo de las corrientes de aire. Durante este tiempo la masa duplica su volumen y desarrolla su estructura, mientras su sabor madura. «¿Dónde existe un lugar cálido y al abrigo de las corrientes de aire?» «Cálido», es, después de todo, un término demasiado vago, ya que puede sugerir diferentes cosas a distintas personas. Entiendo por cálido la temperatura ambiente de mi cocina después de haber tenido encendido el horno desde primera hora de la mañana (alrededor de 25-30 °C). Puede utilizar el microondas (apagado, naturalmente), o un armario de la cocina, pero evite una alacena aireada, ya que, al contrario de lo que se aconseja a menudo, la masa se secará demasiado. Deseche también la idea de colocarla al lado de los fogones, pues estaría demasiado caliente. Si piensa que la masa se seca durante el reposo, aléjela de cualquier fuente de calor y rocíe con agua el paño que la cubre.

Doblar – En Gran Bretaña se aconseja «golpear» la masa para eliminar el aire una vez ha reposado. Odio este término, ya que sugiere que tiene que triturarla, cuando tiene que ser mucho más cuidadoso con ella. Yo sólo le doy la vuelta, doblo los extremos sobre sí mismos varias veces, presionando hacia abajo cada vez, y dando la vuelta a la masa para formar una bola. Doblar y presionar la masa hacia abajo es también la técnica que empleo para modelarla en diferentes formas.

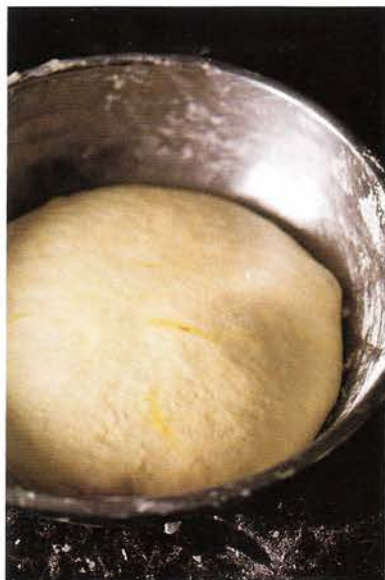
Levar – En este momento la masa se deja reposar de nuevo, una vez moldeada o modelada en forma de panes, panecillos, etc. De nuevo, volverá casi a alcanzar el doble de su volumen, operación para la que precisará 1 hora aproximadamente. La razón por la que se dice que casi alcanza el doble de su volumen se debe a que sólo hasta que se adquiere cierta experiencia, no se puede juzgar el momento en que la masa dobla su volumen; además, obtendrá mejores resultados si no deja levar el pan en exceso.

Hornear – Puede parecer obvio, pero el pan se «hornea», no se «cuece».

Fermento – Algunos panaderos utilizan el término «levain» o «masa madre», que significa lo mismo, un trozo de masa que se ha dejado «fermentar» de 4 a 6 horas y que aporta carácter y sabor al pan finalizado aligerándolo. Algunos panes utilizan un *poolish*, que es el nombre que recibe un tipo de fermento.



trabajar la masa



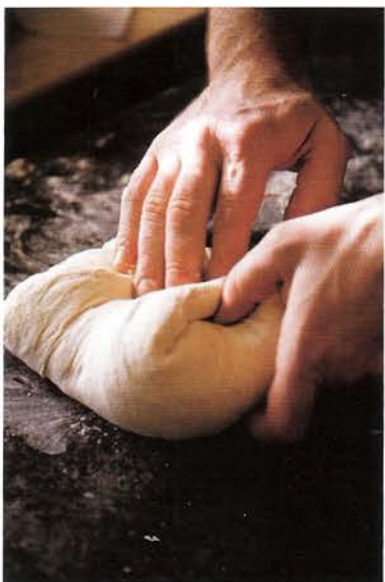
dejar reposar



fermentar



levar



doblar



hornear

Carta de colores – Cuando empiece a hornear y lea cosas como «hornee hasta que esté marrón dorado», no implica que el pan adquiera necesariamente este color, por lo que he creído que le sería de ayuda una carta de colores que le mostrara los diferentes tonos de corteza que se obtienen al hornear.

Nota: Naturalmente, sólo puede aplicarse a los panes elaborados con masa blanca, de aceite de oliva o dulce, ya que el pan integral o de centeno es, evidentemente, más oscuro.



crudo



parcialmente horneado



3/4-horneado



claro, dorado claro



marrón dorado



marrón oscuro dorado



marrón oscuro



negro



horneado en exceso, quemado



**un pan
comercial
contiene
habitualmente**

harina de trigo,
agua,
levadura,
proteína de trigo,
sal,
vinagre,
dextrosa,
harina de soja,
grasa vegetal,
emulgente
E472e (ésteres
de mono y
diglicéridos de
ácidos grasos
con ácido mono
o diacetil
tartárico),
agente E300
para el
tratamiento de
la harina (ácido
ascórbico),
calcio
propionato,
aditivo (para
evitar la
formación
de moho)



**el pan
casero
contiene**

harina,
levadura,
sal,
agua



la masa

Los siguientes capítulos empiezan con una receta de masa ligeramente diferente de la masa «madre» y podrá hornear diferentes tipos de pan. Para que sea más interesante, he finalizado todos los capítulos, excepto el de la masa dulce, con un pan ligeramente más elaborado que podrá probar después de adquirir más habilidad. Aunque las masas son diferentes, la técnica para prepararlas es idéntica.

Calentar el horno

Su primer trabajo consiste en calentar el horno a la temperatura más alta (250 °C si es posible, excepto los panes del capítulo dedicado a la masa dulce, ya que el horno debe estar ligeramente más frío, a 220 °C) colocar la piedra de hornear o placa de hornear pesada (véase pág. 10) en el horno. Hágalo lo más pronto posible para que no sólo el horno, sino toda la cocina, estén calientes. Descubrirá que la masa responde mejor a una atmósfera caliente. Para el horno Aga: cuando nos mudamos a Bath perdí el horno de gas en el que hornéé todos los panes de este libro, por lo que tuve que acostumbrarme al Aga. Al principio era un poco reticente, pero pronto descubrí algunas ventajas claras: no hay necesidad de calentar el horno, ya que la cocina siempre se encuentra a la temperatura perfecta para hornear. Para empezar, coloco mi piedra de hornear directamente sobre el suelo del horno superior, coloco un termómetro para horno para comprobar la temperatura correcta y luego ajusto el control hasta obtener una temperatura de unos 250 °C. En la mayor parte de los panes pequeños ha funcionado muy bien. Cuando preparé panes grandes descubrí que empezaban a colorearse con demasiada rapidez, y solucioné el problema abriendo ligeramente la puerta, para dejar salir un poco de aire, y dando la vuelta al pan un par de veces para hornearlo de forma uniforme. Continuaré practicando para poder ofrecer instrucciones para el Aga en la próxima edición. Estoy convencido de que a medida que lo vaya utilizando lo iré conociendo mejor.

Pesar los ingredientes

Pese todos los ingredientes cuidadosamente. Yo incluso peso el agua, ya que es mucho más preciso que adivinar el volumen a siempre vista. Puede observarlo por sí mismo al medir 350 ml de agua, y luego pesarla. Hágalo varias veces y cada vez obtendrá una ligera variación en el peso. En la mayoría de las cocciones esto no sería importante, pero en el horneado es básico respetar las cantidades indicadas.

Congelar pan

Todos los panes de este libro pueden congelarse, excepto los pufs. Sin embargo, le recomiendo que los hornee ligeramente para conservar su frescura. Asegúrese de que el pan esté completamente frío antes de congelarlo, envuélvalo en papel sulfurizado e introdúzcalo en una bolsa de plástico alimentario. Para utilizar el pan, introdúzcalo en el horno frío, póngalo a 200 °C y, tan pronto como alcance dicha temperatura (al cabo de 12-15 minutos), el pan debe estar horneado. Si ya ha estado utilizando el horno, o si tiene un Aga, reduzca el tiempo de horneado a 8-10 minutos. (Vigile los panes más pequeños, ya que pueden necesitar menos tiempo.) Como excepción, los panes de masa dulce deben hornearse por completo antes de congelarse. Descongélelos totalmente a temperatura ambiente y luego recalientelos a 180 °C antes de servirlos.



preparar la masa

- Frote la levadura con la harina, con la ayuda de las yemas de los dedos, como si preparara unas migas, hasta que la levadura desaparezca en la harina. Añada la sal y luego el agua. Sostenga el cuenco con una mano mientras le da la vuelta y mezcle los ingredientes con la otra (o utilice el extremo curvado de su rasqueta) durante 2-3 minutos, hasta que la masa empiece a formarse.



- Con la ayuda de la rasqueta de plástico, levante la masa y traspásela a la superficie de trabajo. Aunque la masa resulte bastante blanda y húmeda (y tenga el aspecto de unas gachas pegajosas), no añada harina a la superficie de trabajo.



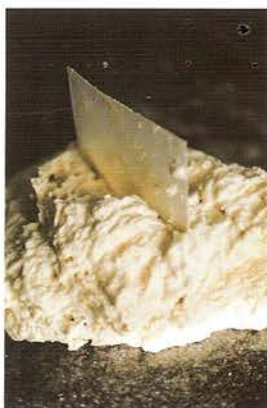
añada el agua



mezcle los ingredientes



levante la masa



no enharine la superficie

La gente siempre se sorprende cuando les digo que trabajo la masa a mano sin enharinar la superficie de trabajo. A veces, cuando imparto clases sobre la elaboración del pan, y para probar que no se necesita harina, pongo agua extra a la masa para que resulte realmente pegajosa. A pesar de que nadie cree que pueda unirse sin harina, simplemente se consigue trabajándola, estirándola y doblándola para atrapar el aire en su interior. Reflexione sobre esto: si continúa añadiendo harina, antes de que se dé cuenta puede incorporar otros 100 g de harina a la masa, lo que la endurecerá, modificará su consistencia y probablemente acabará con una especie de «ladrillo». Si trabaja la masa sin harina, quedará más blanda y el pan, una vez acabado, resultará más ligero, esponjoso y agradable.

trabajar la masa

• Empiece trabajando la masa. La idea consiste en estirla para incorporar el máximo aire posible. Olvídense de golpear la masa con la palma de las manos y darle vueltas. Trábajela deslizando los dedos por debajo como si se tratara de un par de «tenedores» (1), con los pulgares por encima (2); llévela hacia arriba y luego déjela caer lejos de usted, sobre la superficie de trabajo (estará demasiado pegajosa para levantarla, 3). Estire la parte anterior de la masa mientras la dirige hacia usted, luego llévela hacia atrás sobre sí misma formando un arco (4), estírela hacia delante y hacia el lado y escóndala hacia abajo por los extremos. Repita esta operación (5). Pronto podrá trabajar la masa en un movimiento rápido (6/7).

1



2



3



4



5



6



• A medida que trabaje, la masa empezará a unirse y la sentirá viva y elástica en sus manos (8). Continúe trabajándola hasta que se separe limpiamente de la superficie de trabajo (9), empiece a tener un aspecto sedoso y esté homogénea, firme, pero manejable, y que le responda; entenderá estas palabras cuando experimente este proceso por sí mismo. Le prometo que la fascinación por la masa empieza aquí. Una vez domine esta técnica, sólo necesitará unos 5 minutos, en vez de los 10-15 minutos del amasado tradicional.



7



8

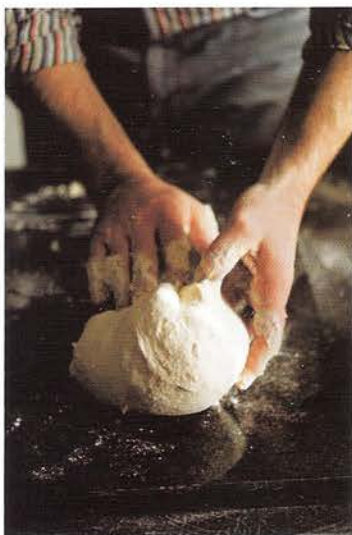


9

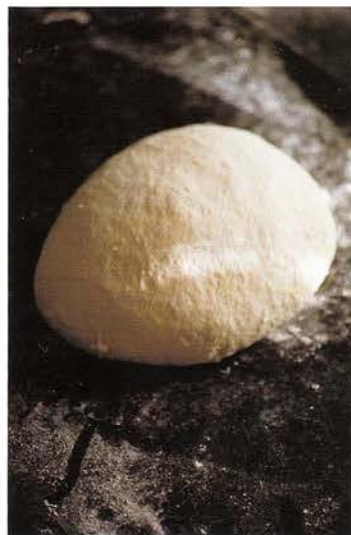
• Enharine ligeramente la superficie de trabajo, coloque la masa encima y forme con ella una bola; lleve los extremos hacia el centro (10) de la masa, presione bien hacia abajo con el pulgar y vaya rotando la bola a medida que trabaja (11). Dé la vuelta a la bola y estire y esconda los bordes hacia abajo (12). Realizará esta técnica en varios estadios de las recetas; debe seguir el método de doblado. Si la receta indica que forme una «bola compacta», dóblela unas cuantas veces más hacia el centro.



10



11



12

Si utiliza una amasadora con la varilla de amasar

- Ponga la harina en el cuenco mezclador y frótela con la levadura. Ponga en marcha el aparato a la velocidad mínima, añada la sal y luego el agua y mezcle 2 minutos, suba un punto la velocidad y mezcle otros 6-7 minutos, hasta que la masa esté lisa y elástica. Retírela del cuenco, transfírela a una superficie ligeramente enharinada y forme una bola (véase pág. 25).

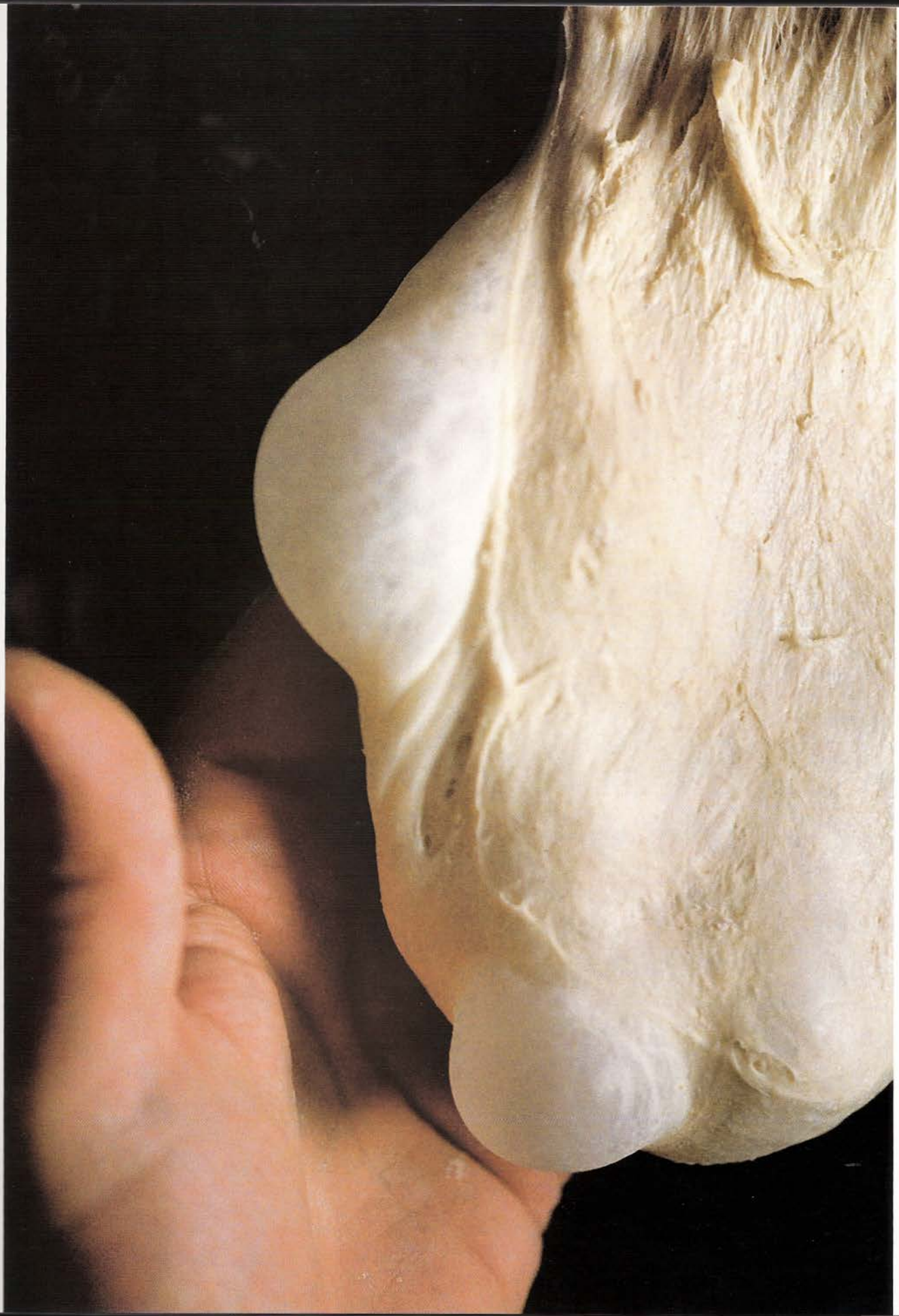


reposar la masa

- Independientemente del método empleado, una vez haya mezclado la masa o la haya trabajado ligeramente, enharine el interior del cuenco mezclador e introduzca la bola de masa. Cubra con un paño de cocina y déjela reposar en un lugar al resguardo de las corrientes de aire (véase pág. 14). Deje reposar la masa 1 hora aproximadamente, hasta que haya doblado su volumen; no se preocupe si esto ocurre un poco antes o le lleva más tiempo, ya que la masa reaccionará de forma diferente de acuerdo con la temperatura de su cocina (algunas recetas indican que la masa debe reposar durante más o menos tiempo, por lo que debe comprobarlo antes de empezar). Una vez la masa haya doblado prácticamente su volumen, podrá seguir la receta. Nota: en algunas recetas de panes aromatizados necesitará incorporar otros ingredientes, como fruta, frutos secos, especias, etc., después de trabajar la masa a mano o en la amasadora y antes de dejarla reposar, por lo que debe comprobar la receta antes de empezar a preparar la masa. Tras preparar su propia masa, asegúrese de que la va a aromatizar adecuadamente, de modo que añada ingredientes de calidad.

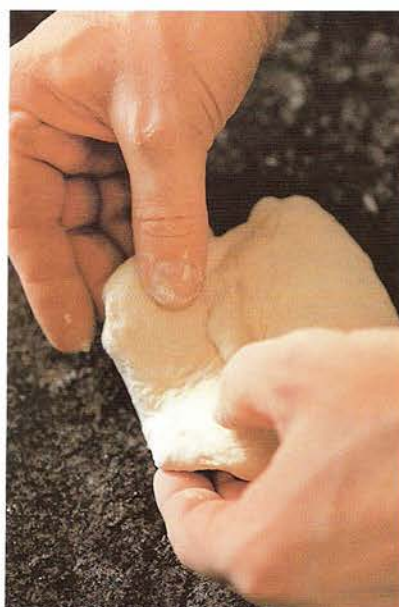
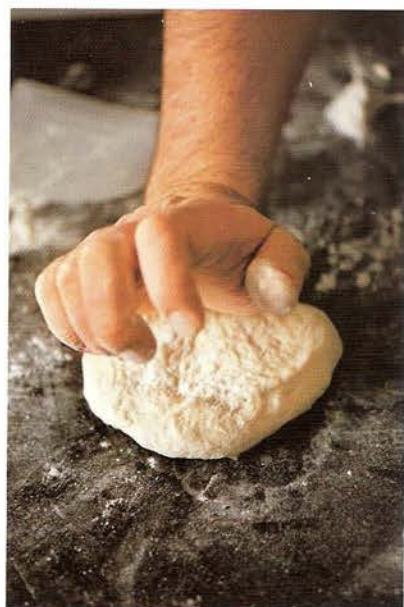
conservar la masa (preparar un fermento)

Si toma un trozo de masa de 200 g de su primera tanda de pan, puede conservarlo en el frigorífico y «refrescarlo» de vez en cuando para potenciar su sabor. Podrá añadirlo a su próxima tanda de masa para realzarla, conservar otro trozo de masa de 200 g y así sucesivamente. De esta manera aportará más sabor y carácter a la masa y al pan cada vez que lo hornee. Para conservarla, introdúzcala en un cuenco, cúbralo con film de plástico y resérvela en el frigorífico durante 2 días, y añada la misma cantidad de agua (200 g) y doble su peso de harina (400 g). Mezcle bien hasta que obtenga una masa firme, e introdúzcala de nuevo en el frigorífico. Si no va a hornear próximamente, refrésquela cada 7-10 días. Para evitar llenar el frigorífico con la masa, reserve sólo 200 g (deseche el resto) y añada de nuevo la misma cantidad de agua, doble el peso de harina y mezcle. Algunas personas dicen que la masa debe conservarse a temperatura ambiente, pero si la refrigera podrá controlar la temperatura de manera más fácil. La masa dependerá de usted y no al contrario. A medida que vaya adquiriendo confianza y hornee de forma regular, puede aumentar la cantidad de masa que refresca para poder hornear mayor cantidad de pan. Una cantidad mayor de masa madurará más lentamente, por lo que puede dejar más tiempo entre el período que la alimenta. En el frigorífico conservo hasta 2 kg de masa, por lo que si estoy de vacaciones durante 2 semanas no tengo que preocuparme de si ha «muerto» en ese tiempo, o llevármela conmigo en la maleta. No se ría, conozco personas que lo han hecho. Las imagino al inscribirse en su hotel: «Sí, soy yo, mi mujer, mis niños... y mi fermento».

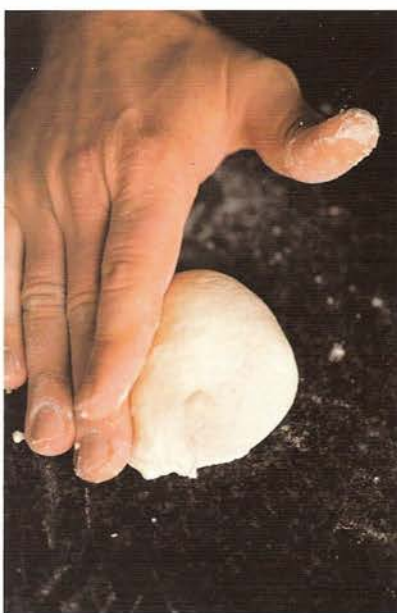
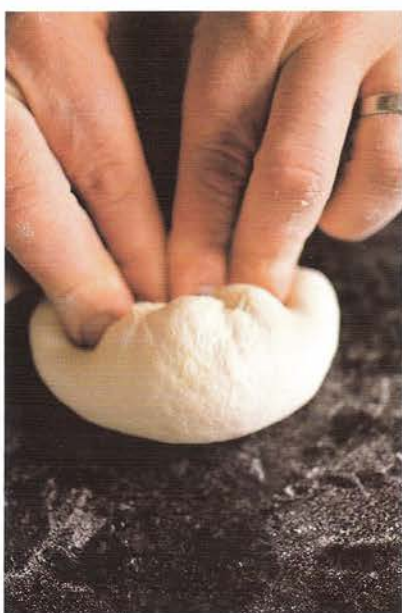
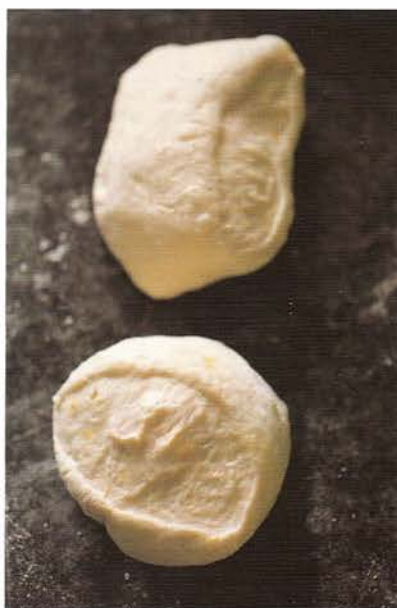
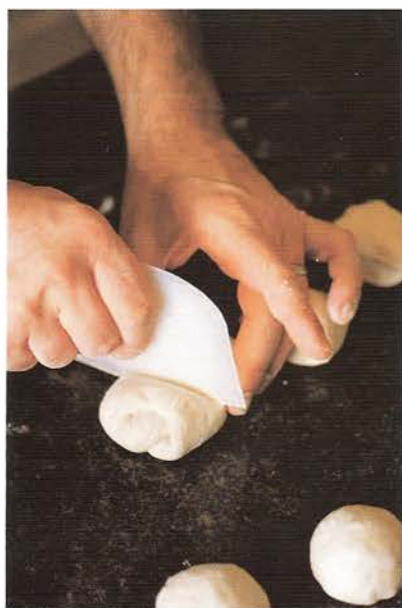


formar panecillos

- Una vez haya dejado reposar la masa, vuélquela sobre la superficie de trabajo. Divídala en tres partes. Aplánela con la palma de la mano para crear una forma ligeramente ovalada. Doble un lado de la masa sobre el centro y utilice la palma de la mano para presionarla hacia abajo y sellarla; luego doble el otro lado sobre el centro y presione firmemente hacia abajo para sellarla. Finalmente, doble la masa por la mitad a lo largo para obtener una forma de salchicha y selle los extremos. Al trabajar de este modo la masa le confiere más fuerza y cuerpo. Déle la vuelta para que la unión quede hacia abajo.

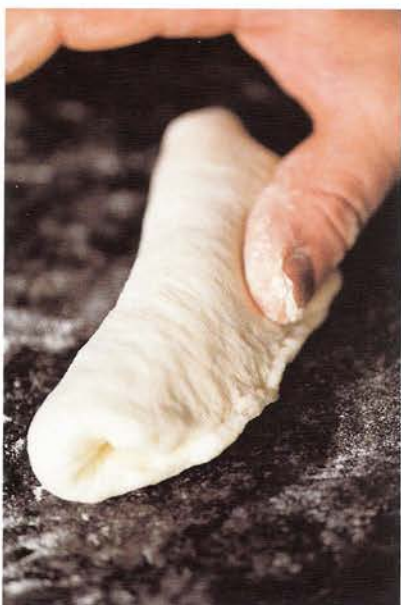
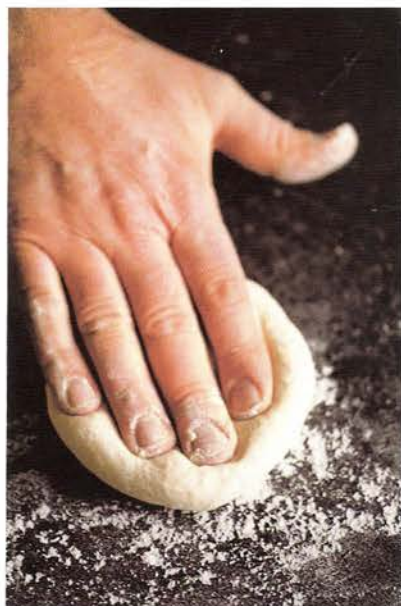


- Corte el rollo de masa en trozos del mismo tamaño tal y como se indique en cada receta. Para formar panecillos, utilice la misma técnica empleada para trabajar la masa y módelela en forma de bola antes de dejarla reposar (véase pág. 25); por ejemplo, doble cada extremo sobre el centro de la masa y presione bien hacia abajo con el pulgar o los dedos, haciendo rodar la bola a medida que trabaja. Si la receta exige una «bola compacta», dóblela hacia el centro unas cuantas veces más. Dé la vuelta a la bola, extiéndala con la palma de la mano y oculte los bordes hacia abajo.



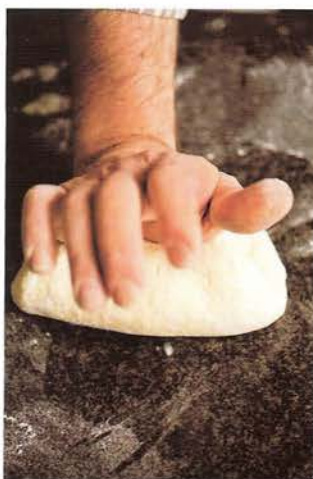
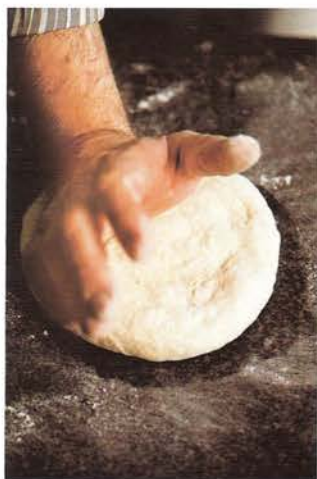
modelar panecillos largos

- Corte cada trozo en bolas (véase pág. 28). Aplane cada bola formando un círculo con los dedos y luego repita la técnica de doblado: doble un tercio hacia el centro y presione y selle hacia abajo con el lado del dedo pulgar, o la palma de la mano; elija lo que le resulte más cómodo. Doble el tercio opuesto y selle de nuevo. Doble el rollo por la mitad a lo largo y selle los dos lados juntos. Finalmente, selle ambos extremos. Con el punto de unión hacia abajo, extienda la masa homogéneamente con las manos llevando los extremos hacia fuera, de forma que queden puntiagudos.



modelar panes

• La técnica es la misma que para modelar panecillos, excepto que utilizará una o dos bolas grandes de masa, dependiendo de la receta. Aplane primero ligeramente la bola de masa con la palma de la mano. Doble un extremo hacia el centro y presione hacia abajo con la palma de la mano. Doble el otro extremo sobre el centro y presione de nuevo hacia abajo. Doble por la mitad y presione firmemente hacia abajo para sellar los extremos. Dé la vuelta a la masa y colóquela (con el punto de unión hacia abajo) sobre una pala de madera o una placa de hornear, o bien en un molde para pan engrasado, según la receta.



los panecillos son más divertidos...

Si va a preparar pan por primera vez, le sugiero que haga panecillos porque si elabora un pan grande y pierde su forma, le será difícil intentarlo de nuevo. Los panecillos son más divertidos. Empiece por la masa de pan más sencilla, la masa blanca, e intente preparar una *fougasse*, uno de los panes más fáciles de elaborar, y también uno de los grandes éxitos en mis clases sobre la elaboración del pan.

1. Masa blanca

blanco: inocente, inmaculado



¿Qué es una masa blanca? Simplemente harina, agua, sal y levadura. Es la masa más sencilla y básica que puede prepararse. A partir de tan sólo cuatro elementos básicos, se ofrecen múltiples posibilidades, variantes infinitas, diversión... Nunca dejo de sorprenderme de lo que puede hacerse con sólo cuatro sencillos ingredientes. Existe algo sumamente satisfactorio, casi adictivo, cuando se experimenta con la masa blanca. Incluso mi hijo se entusiasma cuando prepara este pan conmigo.

10 g de levadura (fresca, si es posible)

500 g de harina de fuerza

10 g de sal

350 g de agua (o 350 ml, puede utilizar una jarra medidora, pero si la pesa es más seguro; véase pág. 20)

Recuerde que debe precalentar el horno a 250 °C. Frote la levadura con la harina con la ayuda de los dedos como si la redujera a unas migas. Sostenga el cuenco con una mano mientras le da la vuelta y mezcle los ingredientes del cuenco con la otra (o utilice el extremo redondeado de su rasqueta), durante 2-3 minutos, hasta que la masa empiece a formarse. Prepare la masa de acuerdo con el método de las páginas 22-23, pero compruebe la receta por si necesita añadir otros ingredientes. A continuación le recuerdo los cuatro puntos para trabajar la masa (véanse págs. 24-25)



1. Deslice los dedos por debajo, con los pulgares encima.



2. Levante la masa hacia arriba y luego déjela caer delante de usted.



3. Estire la parte anterior de la masa mientras la dirige hacia usted.



4. Levántela sobre sí misma formando un arco para atrapar el aire.

baguette



panecillo
de azafrán



pan
de molde



palitos de pan



fougasse



chupito
de pan



espiga



panecillo
de limón



panecillo
superpuesto



pan
de gruyère
y comino



panecillo
marroquí
speciado



pufs



pan tipo
beaucaire



fougasse

Cuando enseño a mis alumnos cómo preparar pan, ésta es siempre una de las primeras recetas que elaboran, ya que las *fougasses* son muy sencillas, además de tener un aspecto impresionante, con una textura crujiente en el exterior y blanda en el interior. Cuando salen del horno, todos muestran una expresión que yo denomino «la sonrisa *fougasse*», es decir, «Mira lo que he hecho».

En cocina, las modas desaparecen y vuelven a reaparecer. Las *fougasses* contemporáneas son, de hecho, la reencarnación de una idea antigua. La *fougasse* original es un pan plano que pertenece a la misma familia que la *focaccia*. La palabra procede de la voz latina *focus* que significa «hogar», porque los panes, que se asemejan a tortas, se cocían bajo los rescoldos del hogar.

Me gusta utilizar harina de maíz para espolvorear este pan, ya que aporta a la corteza un color dorado intenso y crea la impresión de que la *fougasse* se ha horneado en un horno de leña. Puede preparar *fougasses* con masa de aceitunas, centeno o también morena.

Cantidad: para 6 *fougasses*

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Horneado: 10-12 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
de haber reposado durante 1 hora

200 g de harina de maíz o blanca para espolvorear





Elaboración

- Enharine bien la superficie de trabajo. Utilice el extremo redondeado de la rasqueta de plástico para retirar la masa del cuenco, de forma que pueda sacarla limpiamente en un trozo y transferirla a la superficie de trabajo sin estirarla. Tenga cuidado de que la masa no pierda volumen al manipularla, y extiéndala formando un cuadrado sobre la superficie de trabajo.
- Con el extremo recto de la rasqueta, corte la masa en dos rectángulos y luego cada uno en tres porciones ligeramente rectangulares. De nuevo, manipule la masa tan cuidadosamente como pueda para que se conserve ligera y con aire. Enharine bien las porciones.
- Tome una de las porciones de masa y, con la ayuda del extremo recto de la rasqueta, trace un corte en diagonal a lo largo del centro. Asegúrese de que no corta los extremos de la masa, pero que corta la masa hasta alcanzar la superficie de trabajo. Posteriormente, practique tres cortes más pequeños en diagonal a cada lado del corte central. Introduzca los dedos con cuidado en los cortes para que se ensanchen a modo de huecos. Actúe con decisión. En mis clases, en algunas ocasiones, los alumnos realizan dibujos complicados con múltiples pequeños cortes, pero, cuando la masa leva, se cierran. Es preferible realizar pocos cortes y abrirlos bien.
- Transfiera el pan a una pala de madera ligeramente enharinada o a una placa de hornear plana y deslícelo sobre la piedra de hornear caliente o sobre la placa del horno vuelta al revés dentro del horno precalentado. Realice esta operación con la mayor rapidez posible para evitar que se escape calor del horno. Con la ayuda de un vaporizador de agua, rocíe el interior del horno con agua justo antes de cerrar la puerta. Baje la temperatura a 230 °C y hornee durante 10-12 minutos, hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado.

Variantes: una vez que la masa se haya trabajado a mano o se haya mezclado, justo antes de que la deje reposar, añada unas aceitunas partidas (adquírelas de calidad con el hueso, y retirelo usted mismo), pimientos asados, cebollas asadas, o presione unas hojitas de romero o tomillo fresco sobre cada pan antes de hornearlo.

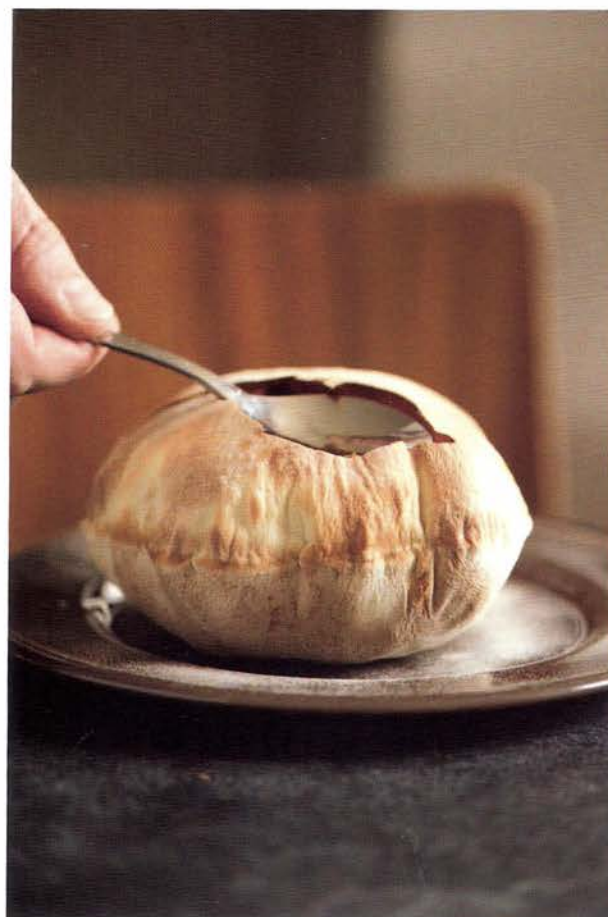
Prehorneado para congelar: si desea congelar la *fougasse*, hornee $\frac{3}{4}$ partes durante 6-7 minutos, retírela del horno, déjela enfriar, envuélvala en bolsas para congelar y congélela. Para utilizarla, hornéela congelada a 180-200 °C durante 12 minutos.

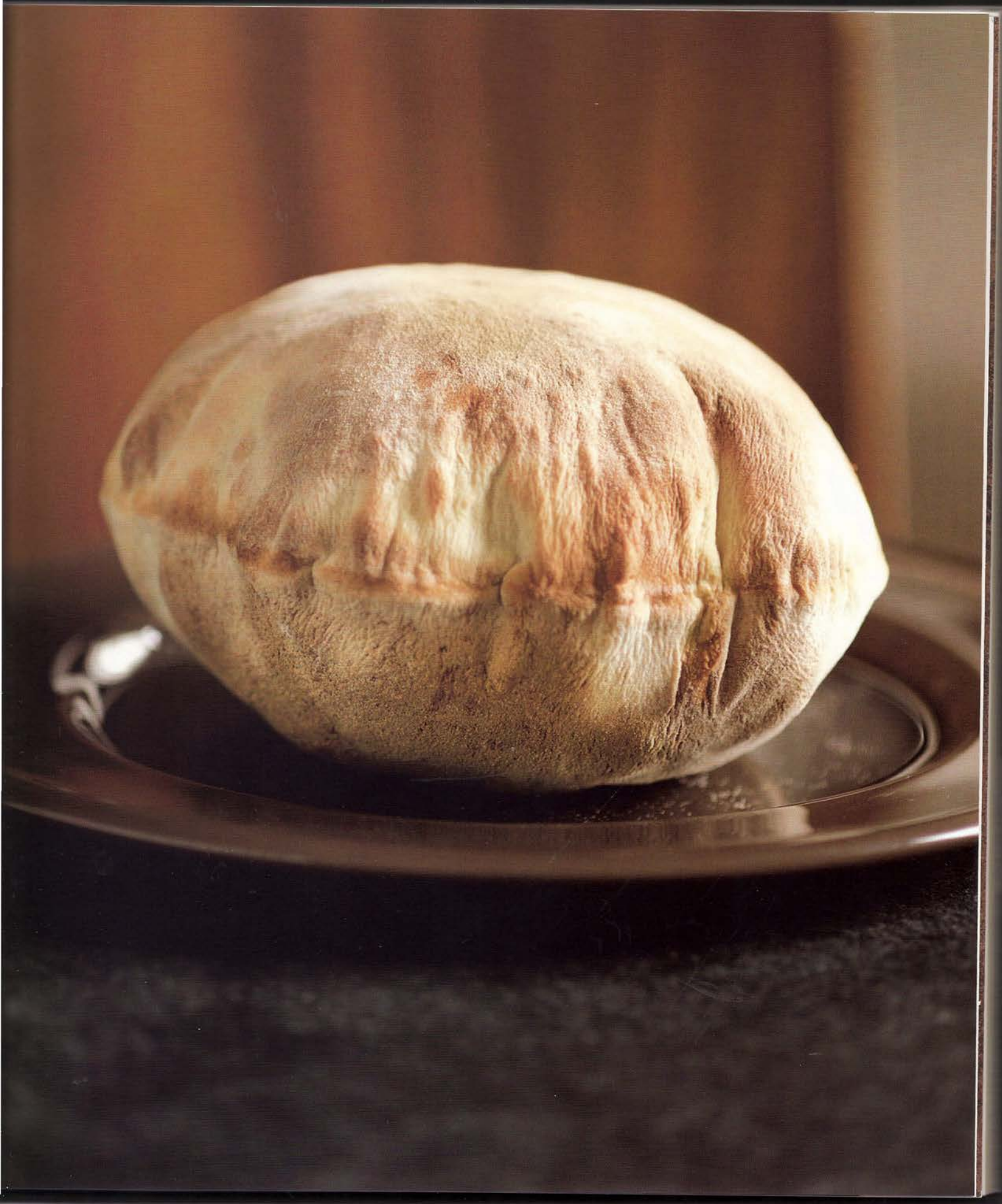


pufs

Estas bolas de masa, finas y crujientes, son una variante de la idea clásica de la ensalada con picatostes, pero aquí el pan se utiliza para albergar la ensalada, que puede consistir en unas hojas y hierbas aromáticas, o, si desea algo más original, en unas rodajas de trufa. La idea consiste en romper la superficie para abrirla como si se tratara de un huevo hervido. La ensalada aparecerá en el interior. Le aseguro que la reacción es buena.

Recuerde que, independientemente del relleno elegido, no debe aliñarse, ya que los pufs se humedecerían. Puede servir el aliño aparte, para que los comensales lo añadan una vez abierto. Esta masa es suficiente para obtener unos 20 pufs de buen tamaño, pero, si los realiza por primera vez, esté preparado para que se le rompan unos cuantos. Seguramente obtendrá, como mínimo, 10 pufs perfectos; no obstante, puede utilizar los rotos como «crujientes» para acompañar algunos mojos. Con la práctica podrá crear almohadas o cuadrados en vez de bolas, o incluso prepararlos más pequeños para las fiestas.





Cantidad: 20 bolas puf o 10 bolas puf
y un cuenco de «crujientes de pan»

Preparación: 20 minutos

Reposo: 25 minutos

Horneado: 30 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
de haber reposado durante 20 minutos

Harina blanca común para espolvorear

Ensalada de su elección

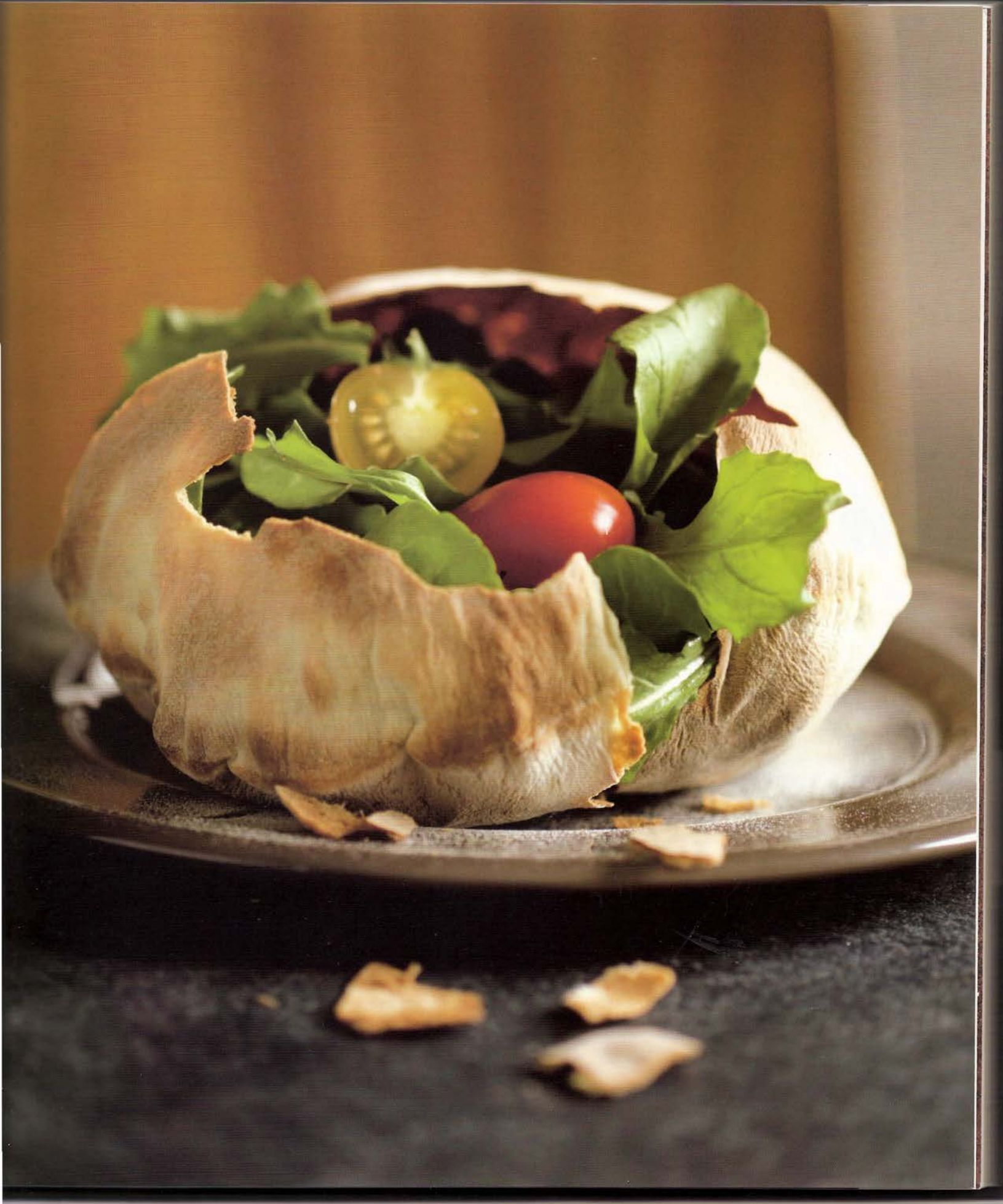
Elaboración

- Utilice el extremo redondeado de la rasqueta de plástico para retirar la masa del cuenco y luego el extremo recto de la misma para dividirla en porciones del mismo tamaño (de unos 40 g cada una).
- Forme una bola pequeña (véase pág. 28) con cada porción de masa, cubra con un paño y deje reposar durante 5 minutos.
- Asegúrese de que no quedan pequeños trozos de masa seca sobre la superficie de trabajo o el rodillo, ya que cualquier resto evitaría que la masa aumentara de volumen. Enharine ligeramente la superficie de trabajo y tamice antes la harina por la misma razón.
- Extienda con el rodillo cada trozo de masa formando un disco y déle la vuelta varias veces; vaya enharinando bien a medida que trabaja. Continúe extendiendo la masa con el rodillo hasta que esté realmente fina (1-2 mm de grosor).
- Deberá hornear uno o dos pufs a la vez, dependiendo del tamaño del horno, de modo que, deslice el primero o dos de ellos sobre la pala de madera o una placa de hornear plana y transfíralos sobre la piedra de hornear o una placa a la que habrá dado la vuelta en el horno precalentado. Hornee durante 3-4 minutos. Las bolas puf deben aumentar de tamaño rápidamente. Están listas cuando están completamente hinchadas, tienen un color marrón dorado y suenan a hueco si se golpean (muy suavemente) con el dedo.
- Retire cuidadosamente cada bola puf del horno y déjelas enfriar sobre una rejilla. Las bolas puf son deliciosas 3-4 horas después de haberlas horneado, pero pueden conservarse dos días en un recipiente hermético. No las conserve en una bolsa de plástico, ya que se ablandarían.

Para servir

En el último momento, pincele un pequeño círculo de la base para ablandar la corteza y luego corte cuidadosamente este círculo ablandado con un cuchillo afilado. Justo antes de servir, introduzca con cuidado la ensalada en cada bola puf. Permita que los comensales rompan la parte superior con una cuchara o tenedor y descubrirán la ensalada.

Nota: puede extender y hornear los pufs siguiendo un proceso continuo, es decir, extienda uno, introdúzcalo en el horno, extienda el siguiente cuando el primero se hornee y así sucesivamente.



chupitos de pan

Se trata de pequeños trocitos de masa que se convierten en canapés para servir con bebidas. Sólo debe formar pequeñas bolas con la masa, lo más compactas posible y presionar el centro con el dedo o el extremo de una cuchara de palo para hacer un agujero, donde pondrá un relleno como queso, pesto, o incluso media nuez o una aceituna. Cuando las bolas leven, la masa subirá alrededor del relleno.

Cantidad: unos 30 chupitos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1¼ horas

Levado: 45 minutos

Horneado: 8-10 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después de haber reposado durante 1 hora

Harina para enharinar

Un poco de aceite de oliva para engrasar, más aceite de oliva virgen extra para aderezar

Una selección de 2 o más rellenos:

- Pesto (véase pág. 72)
- Pasta de tomate (véase pág. 76) o una mezcla de hierbas finamente picadas con puré de tomate de calidad
- Olivada (véase pág. 122)
- Queso: elija un queso curado fuerte, cortado en dados de 1 cm
- Mitades de nueces
- Aceitunas enteras de calidad

Elaboración

• Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta de plástico, vuelque la masa después de que haya reposado. Divídala con la parte recta en 5 porciones de 170 g, extienda cada una formando una salchicha, córtela por la mitad y luego cada una en tres para obtener 30 piezas. Extienda cada una formando una bola lisa y compacta (véase pág. 28). Colóquelas sobre una placa de hornear plana ligeramente aceitada (dejando espacio entre ellas, ya que, de lo contrario, se tocarían al levar), y déjelas reposar 15 minutos. Introduzca el mango de una cuchara de madera o el dedo índice en la harina y presione el centro de la primera bola. Ponga dentro el relleno elegido. Repita la operación con todas. Déjelas levar 45 minutos sobre la placa, cubiertas con un paño.

• Ponga la placa en el horno precalentado y vaporice el interior con agua. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 8-10 minutos, hasta que los chupitos estén ligeramente dorados. Retírelos del horno y déjelos entibiar un poco para que estén calientes al servirlos. Pincele ligeramente con aceite de oliva para conferirles brillo y sabor.

Prehorneado: hornee los chupitos durante 4 minutos, déjelos enfriar y consérvelos en una bolsa de plástico en el frigorífico. Cuando vaya a servirlos, introdúzcalos en el horno (de nuevo a 220 °C) unos pocos minutos hasta que adquieran color.



panecillos superpuestos

Resultan realmente sorprendentes y, a la vez, muy fáciles de preparar porque no debe modelar o dar forma a la masa. Extienda la masa, córtela en discos con un cortador y hómee los unos sobre otros. Es una idea muy sencilla, que puede modificar alternando dos tipos diferentes de masa, quizás una natural y otra aromatizada con especias marroquíes (véase pág. 53) o azafrán (véase pág. 63).

Cantidad: 10-12 panecillos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 45 minutos

Horneado: 10-12 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
de haber reposado 1 hora

Harina para espolvorear

Elaboración

- Enharine uniformemente la superficie de trabajo y, con el extremo redondeado de la rasqueta, vuelque encima la masa. Aplástela ligeramente con las manos y extiéndala hasta que alcance unos 5 mm de grosor.
- Con la ayuda de un cortador, forme círculos (o cuadrados) y superponga cuatro trozos (pincelados con un poco de agua) unos sobre otros para formar cada panecillo.
- Colóquelos en una placa de hornear plana o en otra a la que habrá dado la vuelta y déjelos levar durante 45 minutos.
- Transfíralos a la piedra de hornear o a la placa en el interior del horno precalentado. Rocíe el interior del horno con el vaporizador de agua justo antes de cerrar la puerta. Baje la temperatura del horno a 230 °C y hornee durante 10-12 minutos, hasta que adquieran un color marrón dorado. Déjelos enfriar sobre una rejilla.

panecillos de limón

El limón posee un sabor que combina particularmente bien con el pan y, puesto que se utiliza la corteza, lo perfuma. Me encantan estos panecillos en verano acompañados de un gran cuenco de ensalada, así como también rellenos de salmón ahumado. También puede prepararlos sin el limón.

Cantidad: 9-10 panecillos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 65 minutos

Levado: 1 hora

Horneado: 9-10 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33)

Corteza de 2 limones grandes

Harina para espolvorear

Preparación

Añada la corteza de los limones a la masa justo antes de finalizarla a mano o en la amasadora, y asegúrese de que se ha distribuido uniformemente. Forme una bola con la masa (véase pág. 25) e introdúzcala en un cuenco ligeramente enharinado para que repose durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa, después de que haya reposado, sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Corte de 9-10 porciones y forme bolas (véase pág. 28). Cúbralas con un paño y déjelas reposar durante 5 minutos. Forme panecillos con las bolas (véase pág. 30). Cubra una placa con un paño limpio y enharínelo ligeramente. Coloque encima los panecillos (con la unión hacia abajo) uno bajo el otro, paralelos al extremo corto del paño y realice un pliegue en la tela para formar una barrera entre estos panecillos y los dos siguientes. Realice otro pliegue y repita la operación hasta que haya colocado todos los panecillos. Cubra con otro paño. Deje levar durante 1 hora en un lugar cálido al abrigo de las corrientes de aire hasta que los panecillos hayan duplicado casi su volumen.
- Coloque los panecillos sobre una pala de madera o una placa de hornear plana. Entalle las superficies de los mismos con una cuchilla o un cuchillo muy afilado formando un motivo, por ejemplo, entalle el panecillo a lo largo del centro y luego realice tres pequeñas incisiones a cada lado. Deslice los panecillos sobre la piedra de hornear/placa en el horno precalentado, rocíe el interior con el vaporizador de agua y baje la temperatura del horno a 220 °C. Hornee durante 9-10 minutos, o hasta que adquieran un color marrón dorado.

Prehorneado para congelar: hornee los panecillos de 5-6 minutos a 220 °C, y déjelos enfriar antes de congelarlos. Para servir, hornéelos congelados a 210 °C durante 8-10 minutos, hasta que adquieran un color marrón dorado.

palitos de sésamo y anís

Preparo estos palitos simplemente porque me encantan las semillas de sésamo y el anís. Quizás me recuerda cuando bebía pastís bajo el sol, pero creo que estos palitos son fantásticos para el aperitivo. Puesto que se precisa sólo media receta de la masa blanca, a menudo la preparo entera y utilizo el resto para elaborar la siguiente variante con aceitunas, hierbas y pecorino. Estos palitos son ligeramente más crujientes que la versión italiana (*grissini*) y poseen una textura semejante a la del pan. Me gustan blandos, pero cuanto más los hornee, más crujientes quedarán.

Cantidad: 10-12 palitos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 20 minutos

Horneado: 8-10 minutos

1/2 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después de haber reposado durante 1 hora

5 cápsulas de anís estrellado o 5 g de anís en polvo

50 g de semillas de sésamo

Harina blanca común para espolvorear

Preparación

Reduzca a polvo el anís estrellado en un mortero y páselo por un tamiz fino. Mézclelo en una fuente con las semillas de sésamo.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y aplástela con la mano formando un rectángulo de unos 15 x 30 cm y aproximadamente 1 cm de grosor. Esparza por encima un poco de la mezcla de especias y presiónelas firmemente contra la masa. Doble un tercio del rectángulo sobre el centro, presione hacia abajo con los dedos, espolvoree con un poco de la mezcla de especias y doble el tercio opuesto por encima, como si doblara una carta para introducirla en un sobre. Presione de nuevo. Espolvoree con un poco más de la mezcla de semillas y presione suavemente la masa. Con el extremo recto de la rasqueta, corte la masa a lo ancho en 10-12 tiras de 1 cm de anchura. Retuerza cada tira y estírela hasta que adquiera la longitud de la placa y pásela por el resto de la mezcla de especias. Coloque las tiras sobre la placa dejando espacio entre cada una de ellas. Cubra con un paño. Deje levar durante 20 minutos. Introduzca la masa en el horno precalentado, rocíe el interior con el vaporizador de agua y hornee durante 8-10 minutos, hasta que adquieran un color marrón dorado.





palitos de aceitunas, hierbas y pecorino

Me encanta el sabor de estos palitos tan del sur del Mediterráneo. Cuando los preparamos en las clases, todos quedan encantados. Resultan deliciosos como almuerzo o en una barbacoa. Los preparo con aceitunas griegas kalamata púrpura, pero puede sustituirlas por algo similar; no obstante, no compre aceitunas económicas de color negro brillante, ya que se trata de aceitunas verdes sometidas a oxigenación, y cubiertas con goma para mantenerlas brillantes. Cómprelas enteras y deshuéelas usted mismo, ya que de esta forma conservará todo su sabor. A veces las preparo con una mezcla de hierbas de Provenza que contiene lavanda, y que es magnífica, aunque sé que se trata de un sabor particular. Si lo desea, puede servir los palitos con aceite de oliva para mojarlos.

Cantidad: 10-12 palitos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 30 minutos

Horneado: 10-12 minutos

1/2 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después de haber reposado durante 1 hora

100 g de aceitunas púrpura, como kalamata, con hueso

50 g de queso pecorino (o parmesano), rallado

5 g de hierbas de Provenza de calidad

Harina de maíz para espolvorear

Preparación

Deshuese las aceitunas y córtelas en tres partes. Mezcle las aceitunas con el queso y las hierbas.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente espolvoreada con harina de maíz. Con la ayuda de la mano, aplánela formando un rectángulo de unos 2 cm de grosor. Esparza la mezcla de queso y aceitunas por encima y presione ligeramente con las yemas de los dedos. Doble un tercio de la masa sobre el centro y presione hacia abajo con las yemas de los dedos. Doble, a continuación, el extremo opuesto por encima (como si doblara una carta para introducirla en un sobre). Presione con las palmas de las manos para introducir las aceitunas en la masa. Corte la masa en sentido horizontal con el extremo recto de la rasqueta hasta formar 10-12 palitos de 1 cm de anchura. Enharine la superficie de trabajo con la harina de maíz. Retuerza cada palito y hágalo rodar sobre la superficie de trabajo hasta que adquiera la misma longitud que la placa de hornear (antiadherente o cubierta con papel sulfurizado para que el queso de la masa no se pegue) y coloque encima los palitos, dejando espacio entre ellos. Cubra con un paño y deje levar 30 minutos. Introduzca los palitos en el horno precalentado. Humedezca el interior, con un vaporizador de agua y hornee durante 10-12 minutos hasta que adquieran un color marrón dorado. Utilice una espátula o un cuchillo paleta para desprenderlos de la placa. Déjelos enfriar sobre una rejilla.





panecillos marroquíes especiados

Una vez compré un paquete de la mezcla de especias marroquí tradicional denominada *ras-el-hanout* y añadí un poco a mi masa de pan. Los aromas, que incluyen canela, nuez moscada, cúrcuma, cardamomo, pimienta y clavo, maridaban perfectamente. Cuando pienso en Marruecos, recuerdo los mullidos pufs donde la gente se sienta, por lo que decidí conferir a estos panecillos la misma forma. Si va a preparar una *tagine* o cualquier plato que utilice especias marroquíes, estos panecillos constituirán un delicioso acompañamiento.

Cantidad: 20 panecillos
Preparación: 20 minutos
Reposo: 45 minutos
Levado: 30-45 minutos
Horneado: 10-12 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33)
25 g de mezcla de especias marroquí *ras-el-hanout*
100 g de semillas de sésamo
 Harina para enharinar

Preparación

Justo antes de que haya acabado de trabajar la masa a mano, o cuando la haya mezclado en la amasadora, añada las especias y trabaje/mezcle un poco más para asegurarse de que se han distribuido homogéneamente. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), cúbrala con un paño y déjela reposar 45 minutos.

Elaboración

- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y aplástela un poco con la palma de la mano.
- Divida la masa por la mitad y modele cada parte a modo de salchicha (utilice la forma de doblado de la página 28). Divida cada parte en 10 porciones iguales, que parecerán *marshmallows* un poco crecidos. Pincele un lado cortado de cada pieza con agua y páselo a continuación por un cuenco con las semillas de sésamo.
- Cubra con un paño y deje levar durante 30-45 minutos o hasta que los panecillos hayan doblado su tamaño.
- Rocíe el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua y deslice los panecillos sobre la piedra de hornear/placa volteada. Hornee durante 10-12 minutos, hasta que adquieran un color marrón dorado. Retírelos del horno y déjelos enfriar sobre una rejilla.

baguettes

En Francia, la palabra *baguette* tiene un significado muy estricto: una *baguette* debe pesar 320 g y debe presentar varios cortes a lo largo de la superficie, y no los cinco que habitualmente tiene el pan. El objetivo de los cortes es que la corteza se abra y quede crujiente. Cada panadero corta la masa a su manera. Se trata de su firma, que es reconocida por el resto de los integrantes de la panadería. Pero usted no debe preocuparse por las reglas. Prepare primero unas *baguettes* pequeñas y cuando haya modelado el pan de forma bien compacta, y justo antes de introducirlo en el horno, rocíe el interior del mismo con agua para crear vapor. Estos detalles le ayudarán a crear la corteza gruesa y crujiente que debe tener cualquier *baguette* de calidad. En Francia, se homean de formas diferentes. Personalmente, me gusta que la corteza adquiera un color marrón oscuro dorado y no resulte pálida e insípida como sucede a menudo (a otras personas les gusta bien cocida, *bien cuit*). Si deja reposar la masa un mínimo de 1 hora, su textura interior resulta ligera y esponjosa, con abundantes agujeros a lo largo del pan.

Cada vez que prepare una *baguette* conserve un poco de masa (véase pág. 26) y añádala a la próxima tanda; de esta forma se irá aromatizando progresivamente a medida que la homea.



Cantidad: 4 *baguettes* grandes
u 8 pequeñas

Preparación: 20 minutos

Reposo: 65 minutos

Levado: 45-60 minutos

Horneado: 10-12 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
de haber reposado durante 1 hora
Harina blanca común para espolvorear



Preparación

Forre una placa de hornear con un paño ligeramente enharinado.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada. Con el lado recto de la rasqueta, corte cuatro porciones (de unos 215 g cada una) si va a preparar *baguettes* grandes u ocho (de unos 110 g) si son pequeñas. Extienda cada porción formando una bola (véase pág. 28) y déjelas reposar durante 5 minutos.

- Enharine ligeramente la superficie de trabajo. Para modelar las *baguettes*, tome la primera bola, coloque la cara redondeada hacia abajo y aplástela con la palma de la mano para que adquiera una forma ovalada. Doble un lado de la masa aplanada sobre el centro y aplane de nuevo con la palma de la mano, o el pulgar, para presionar y sellar. Lleve el otro lado hacia el centro y presione de nuevo hacia abajo para sellar. Al doblar y presionar de esta forma aportará fuerza extra en el centro de la *baguette*. Finalmente, doble por la mitad a lo largo y selle los extremos para acabar con una forma de salchicha alargada. Deje rodar un poco cada *baguette* para darle forma y extenderla hasta que alcance la longitud de la placa. Repita la operación con el resto de bolas.



- Extienda las *baguettes* sobre el paño dispuesto sobre la placa y realice un pliegue entre cada una (para evitar que se toquen al levar). Cúbralas con otro paño y déjelas levar durante 45-60 minutos, o hasta que casi hayan doblado su volumen.



- Transfiera las *baguettes* a una pala de madera ligeramente enharinada, una placa de hornear plana o una placa a la que habrá dado la vuelta. Con ayuda de una cuchilla de afeitar o de un cuchillo muy afilado, realice 5 o 6 cortes en diagonal a lo largo de la superficie de la *baguette*. Practique los cortes limpiamente, teniendo cuidado de no rasgar la masa.



- La corteza de las *baguettes* quedará más crujiente si las hornea con un poco de vapor. Rocíe el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua justo antes de introducirlas. Deslícelas sobre la piedra o la placa. Pulverice de nuevo con agua justo antes de cerrar la puerta y hornee de 10-12 minutos, hasta que la corteza adquiera un color marrón dorado. (Una vez haya cerrado la puerta, no la abra durante los primeros 4-5 minutos para mantener el calor necesario para formar la corteza.)



Variante: espigas

Puede verlas en las panaderías francesas. Puesto que tienen una mayor superficie expuesta, poseen más corteza que la baguette tradicional y quedan muy bien en el centro de la mesa, donde los comensales pueden romperla en porciones.

Siga el método indicado para las baguettes hasta el momento de colocar el pan sobre una placa de hornear plana cubierta con un paño ligeramente enharinado. Con unas tijeras formando un ángulo de 45° sobre la masa, empiece en un extremo de la baguette y realice unos cortes a intervalos regulares (a tres cuartos de profundidad de la masa) a lo largo del centro del pan. De esta forma creará puntas en forma de «V» que podrá alternar a uno y otro lado del pan para que parezca una espiga de trigo. Hornee con vapor durante 10-12 minutos.

pan de gruyère y comino

El comino es una de mis especias favoritas. Creo que su calidez marida perfectamente con el queso gruyère. Me encanta cortar este pan en rebanadas y utilizarlo en vez del tradicional pan de molde (véase pág. 64) para preparar *croque monsieurs*.

Cantidad: 3 panes
Preparación: 20 minutos
Reposo: 1½ horas
Levado: 1-1½ horas
Horneado: 15-20 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
 de haber reposado durante 1 hora
2 g de semillas de comino (½ cucharadita escasa)
2 g de comino molido (½ cucharadita escasa)
250 g de queso gruyère, groseramente rallado
 Harina para enharinar
 Un poco de mantequilla para engrasar

Preparación

Engrase 3 moldes para pan de 500 g (20-22 cm de largo) con mantequilla, y fórelos con papel sulfurizado.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y aplánela con las palmas de las manos hasta que alcance 1 cm de grosor. Mezcle las semillas de comino y el comino molido y espolvoree sobre la superficie de la masa. Esparza también el queso y presione firmemente el queso y el comino sobre la masa con la ayuda de los dedos. Doble un tercio de la masa sobre el centro, y luego doble el otro tercio por encima, para asegurarse de que el queso queda uniformemente repartido por la masa. Forme una bola con la masa (véase pág. 25) y déjela reposar 30 minutos.
- Divida la masa en tres partes, modele cada una ligeramente en forma de pan (véase pág. 31) y ponga cada pan en los moldes preparados. Con la ayuda de la cuchilla o un cuchillo afilado, corte la superficie de cada pan diagonalmente cuatro o cinco veces. Cubra con un paño y deje levar de 1-1½ horas, hasta que los panes casi hayan doblado su volumen. El tiempo exacto dependerá de la temperatura del lugar de levado.
- Introduzca los moldes en el horno precalentado, rocíe el interior con un vaporizador de agua y baje la temperatura a 210 °C. Hornee de 15-20 minutos o hasta que la superficie adquiera un tono marrón dorado. Retire los panes de los moldes. Compruebe que la base también está dorada; en caso contrario, introduzca los panes sin el molde en el horno unos pocos minutos. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.



pan tipo *beaucaire*

El verdadero pan *beaucaire* surgió en la Costa Azul y emplea un trigo local especial. Esta versión utiliza una masa blanca, pero la misma técnica de doblado, hecho que le confiere un atractivo aspecto. He descubierto que una vez que la gente sabe lo fácil que es elaborarlo, sin necesidad de poner el pan en un molde, lo hacen una y otra vez. Más adelante, cuando sea capaz de preparar un *pain de campagne* (véase pág. 132) podrá utilizar la misma técnica de doblado con aquella masa.

Cantidad:	8 panecillos pequeños	1 tanda Masa blanca (véase pág. 33) después
Preparación:	20 minutos	de haber reposado durante 1 hora
Reposo:	1 hora	Harina de maíz o integral para espolvorear
Levado:	30 minutos	Harina blanca para espolvorear
Horneado:	10-12 minutos	

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa y aplástela con las manos formando un rectángulo. Pincélelo con un poco de agua y espolvoree con harina de maíz o integral. Doble la masa por la mitad a lo largo; deténgase unos 3 cm antes de alcanzar el extremo. Pincele este extremo con agua, dóblelo hacia atrás sobre la masa y selle.
- Extienda un paño sobre la superficie de trabajo y espolvoree generosamente con harina blanca. Coloque la masa sobre el paño, con la juntura hacia abajo, y enharine la superficie expuesta. Cubra con otro paño y deje levar durante 30 minutos en un lugar cálido al abrigo de las corrientes de aire hasta que casi haya doblado su volumen.
- Con la ayuda de un cuchillo de sierra afilado, corte la masa en sentido horizontal en piezas de 3 cm. Colóquelas sobre una placa de hornear hacia arriba, ábralas suavemente (para que se asemejen ligeramente a unos donuts, pero con un agujero más pequeño y fino), e introduzca en el horno precalentado de 10-12 minutos, o hasta que adquieran un color marrón dorado.





panecillos de azafrán

El azafrán, el estigma seco de un tipo de crocus, es uno de aquellos ingredientes glamurosos y lujosos que, si se usan en exceso, pueden resultar demasiado intensos (y también quedar demasiado amarillo), pero, que si se emplean en el pan como aromatizante, le aportan una nota cálida y delicada. Me gusta acompañarlo con una caldereta de pescado o bullabesa. Puede emplearlo para preparar bocadillos de gambas con mayonesa. Utilice hebras de azafrán en vez de azafrán en polvo, ya que confieren un mejor aspecto y un sabor más pronunciado.

Cantidad: 9 o 10 panecillos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 45 minutos

Horneado: 12 minutos

1 tanda Masa blanca (véase pág. 33)

Una pizca de hebras de azafrán (si no tiene, puede emplearlo en polvo)

Unos granos de comino

Harina blanca para espolvorear

Preparación

Al preparar la masa, ponga en infusión el azafrán en hebras o en polvo, en el agua, antes de mezclar. Luego prosiga de la forma habitual y déjelo reposar durante 1 hora. Forre una placa con un paño y espolvoréelo con harina.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa y aplástela con la mano formando un rectángulo. Doble un tercio de la masa sobre el centro y presione hacia abajo con las yemas de los dedos; doble el extremo opuesto por encima (como si doblara una carta para introducirla en un sobre). Con el extremo recto de la rasqueta, corte 9 o 10 piezas (de unos 90-100 g cada una) y forme una bola con cada una (véase pág. 28). Enharine la superficie de cada bola, coloque un rodillo enharinado sobre el centro y presione hacia abajo firmemente. La masa subirá a ambos lados de la depresión efectuada, hecho que dará lugar a un panecillo que recuerda a un grano de café.

- Colóquelos uno sobre otro en la placa forrada con el paño realizando un pliegue entre cada par de panecillos, cubra con otro paño y deje levar 45 minutos.

- Espolvoree unas pocas semillas de comino por encima de cada panecillo, deslicelos sobre la piedra de hornear/placa en el horno precalentado. Rocíe el interior con un vaporizador de agua y baje la temperatura del horno a 220 °C. Hornee los panecillos durante 12 minutos. Déjelos enfriar sobre una rejilla.



pan de molde

Se trata del pan que más se asemeja a un pan de molde francés; sin embargo, la masa se enriquece con leche y mantequilla. También es uno de los escasos panes que se hornean en Francia dentro de un molde. Este pan, que en francés se llama *pain de mie*, recibe este nombre porque tiene más miga (*mie*) que corteza. Se utiliza tradicionalmente para preparar canapés y tostadas, y siempre que no desee corteza. Si dispone de un molde para pan con tapa, utilícelo, o coloque una placa encima durante la mayor parte de la cocción para evitar que se forme una verdadera corteza. Éste es el pan típico empleado para preparar *croque monsieur* (también puede emplear el pan de gruyère y comino [véase pág. 58], o el pan de Viena [véase pág. 154]). El pan se intercala con una loncha de jamón, se cubre con una capa espesa de bechamel y un poco de queso gruyère rallado y se introduce en el horno precalentado a 200 °C unos 12 minutos, hasta que el queso se funde y queda dorado, una preparación brillante.

También utilizo el pan de molde para preparar el budín de verano, uno de mis postres británicos favoritos. Me gusta tanto que Jo y yo lo servimos en nuestra boda.

Cantidad:	2 panes	10 g de mantequilla
Preparación:	20 minutos	20 g de levadura fresca
Reposo:	1 hora	500 g de harina de fuerza blanca
Levado:	1 hora	50 g de leche entera (50 ml)
Horneado:	25-30 minutos	300 g de agua (300 ml)
		Un poco de mantequilla para engrasar

Preparación

Engrase dos moldes para pan de 500 g (20-22 cm de longitud) con un poco de mantequilla.

Precaliente el horno a 250 °C. Prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25 y añada la mantequilla con la levadura (frótelas), incorpore la leche con el agua y deje reposar durante 1 hora.



Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie enharinada y divídala en dos partes iguales. Forme dos panes (véase pág. 31).
- Una vez los panes estén dentro de los moldes, déjelos levar en un lugar cálido al abrigo de las corrientes de aire durante 1 hora. Vigile los panes mientras levan y, cuando la masa alcance el borde del molde, cubra con la tapa o una placa pesada para que la masa no leve más.
- Introduzca los moldes en el horno precalentado. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 20-25 minutos, cubiertos, y luego otros 4-5 minutos descubiertos, hasta que adquieran un color marrón dorado claro. Retire los panes de los moldes y déjelos enfriar.

budín de verano (para 4-6 personas)

Corte 6-8 rebanadas de pan de molde seco de 1 1/2 cm de grosor y retire las cortezas. Reserve un par de rebanadas (para la tapa) y forre con el resto la base y las paredes de un molde para budín. Asegúrese que el molde esté completamente recubierto (corte el pan dándole forma, si fuese necesario, para que cubra bien el molde).

Retire los pedúnculos y los huesos de 600 g de frutas blandas variadas (incluya tantas como pueda, entre fresas, frambuesas, moras, zarzamoras, guindas, grosellas negras, etc.; pero evite añadir demasiadas grosellas, ya que pueden destacar sobre el sabor de otras frutas).

Ponga las frutas en una cacerola amplia de fondo grueso, añada 100 g de azúcar blanquilla, lleve a ebullición a fuego lento y cueza un par de minutos, hasta que el azúcar se haya disuelto y la fruta haya empezado a ablandarse y a desprender su zumo. Retire del fuego. Reserve de 3 a 4 cucharadas del zumo, y distribuya la fruta y el resto del zumo en el molde preparado y cubra con el resto de rebanadas de pan. Coloque encima un plato del mismo tamaño que el borde del cuenco y ponga encima un peso (un frasco o una lata). Introduzca el molde, con el peso encima, en el frigorífico y refrigere durante 6 horas, como mínimo, o toda la noche.

Para servir, retire el peso y el plato y deslice un cuchillo paleta alrededor de las paredes del cuenco para liberar el budín. Cubra el cuenco con una fuente de servicio y vuelque el cuenco para poner el budín sobre la fuente. Añada 2 cucharadas de crème de cassis a los zumos reservados y vierta con cuidado sobre el budín para que todo el pan quede bien remojado y coloreado.



2. Masa de aceite

aceite de oliva: emoliente; valioso



Con el aceite de oliva, la masa blanca alcanza otros niveles, ya que la incorporación del aceite de oliva, que aporta suavidad a la masa haciéndola muy elástica, proporciona un pan de una textura y un sabor magníficos, que también puede congelarse. Una receta para chapata utiliza aceite de aguacate, con el que se consigue una variante muy sabrosa.

Me gusta utilizar aceite de oliva afrutado, y no con un intenso sabor a pimienta. También empleo sémola en la masa para aportar carácter al pan. La masa resulta ligeramente más húmeda que la masa blanca del capítulo anterior, pero, una vez domine la técnica de trabajo, podrá unirla perfectamente.

500 g de harina de fuerza

20 g de sémola gruesa

15 g de levadura (fresca, si es posible)

10 g de sal

50 g de aceite de oliva virgen extra de calidad

320 g de agua (320 ml, pero si la pesa es más fiable)

Precaliente el horno a 250 °C. Mezcle la harina y la sémola y frótelas con la levadura, con la ayuda de las yemas de los dedos, como si estuviera preparando unas migas. Añada la sal, el aceite de oliva y el agua y continúe con el método de las páginas 22-25, pero compruebe la receta por si tiene que añadir otros ingredientes.

pan plano



cuenco
de sopa



espirales de
parmesano,
jamón y
piñones



pizza



chapata



focaccia con
sal gema
y romero



pan de
panceta y
aceitunas



pan de
tomate,
ajo y
albahaca



focaccia con sal gema y romero

Se trata de un pan muy fácil y siempre popular para compartir. Al igual que todos los panaderos franceses tienen su propia forma de preparar una *baguette*, estoy seguro de que los panaderos italianos tienen su estilo personal para elaborar la *focaccia*. No pretendo que ésta sea una auténtica receta italiana; simplemente es mi manera de preparar un fantástico pan italiano.

Cantidad: 1 plancha grande

Preparación: 20 minutos

Reposo: 2¼ horas

Levado: 45 minutos

Horneado: 25-30 minutos

1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)
después de haber reposado durante 1 hora

4 cucharadas de aceite de oliva, más un poco extra

Unas ramitas de romero fresco

Sal gema de calidad

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre una placa aceitada. Distribuya el aceite sobre la masa, y, con la ayuda de los dedos, empuje sobre la masa para que se extienda desde el centro hacia los extremos de la placa, pero no la estire o tire de ella. Cubra con un paño y deje reposar en un lugar cálido, al abrigo de las corrientes de aire, durante 45 minutos.
- Presione la masa con las yemas de los dedos y déjela reposar otros 30 minutos.
- Retire las hojas de las ramitas de romero y repártalas homogéneamente sobre la masa. Esparza la sal gema e introduzca enseguida la *focaccia* en el horno precalentado. Baje la temperatura del horno a 220 °C y hornee durante 25-30 minutos, hasta que adquiera un tono marrón dorado claro. Retire del horno y deslice sobre una rejilla metálica para que se enfríe. Pincele con aceite de oliva mientras todavía esté caliente.

Variante: pesto, aceitunas y pimientos

Utilice para la elaboración de esta receta pimientos del piquillo en lata. Si prefiere algo más picante, utilice guindillas. Siga la receta anterior, pero en vez de recubrir con sal gema y romero, corte por la mitad 20 tomates cereza, escurra una lata o frasco de pimientos del piquillo y trocéelos con los dedos. Deshuese un buen puñado de aceitunas kalamata o negras. Extienda el pesto fresco (véase pág. 76) sobre la masa reposada con la ayuda de los dedos. Esparza por encima los pimientos, luego los tomates y, finalmente, las aceitunas. Presione suavemente todos estos ingredientes contra la masa. Deje levar 45 minutos y pincele y hornee como se ha indicado en la receta anterior.



pan de tomate, ajo y albahaca

Estos magníficos sabores, que armonizan a la perfección, proporcionan un pan jugoso y maravillosamente colorido, mucho más interesante que el pan de ajo y más sabroso que el de tomate (muchos de los cuales se preparan de forma comercial con aromatizantes premezclados que me recuerdan a las sopas de tomate económicas enlatadas). Al espolvorear con harina de maíz, el pan adquiere un atractivo color.

Cantidad: 3 panes
Preparación: 20 minutos
Reposo: 1 hora
Levado: 30 minutos
Horneado: 20-25 minutos

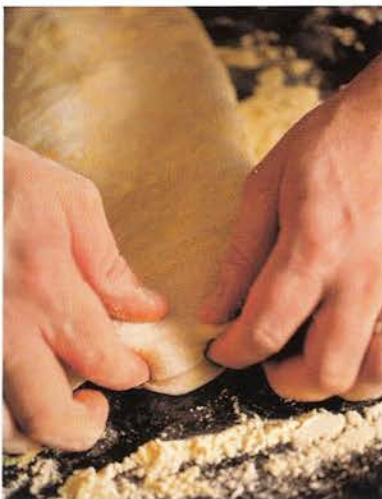
1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)
 después de haber reposado durante 1 hora
100 g de tomates secados al horno (véase pág. 76)
20 dientes de ajo asado (véase pág. 76)
Un manojo grande de albahaca fresca, sólo las hojas
 Un poco de aceite de oliva virgen extra para el acabado
 Harina para espolvorear (blanca o de maíz)

Elaboración

- Enharine generosamente la superficie de trabajo con harina blanca o de maíz. Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa, después de que haya reposado, sobre la superficie de trabajo, de forma que la parte pegajosa inferior quede hacia arriba. Espolvoree la masa con un poco de harina y luego, con las yemas de los dedos, extiéndala suavemente formando un rectángulo de 35 x 25 cm, practicando unas ligeras incisiones con las yemas de los dedos.



- Pincele el exceso de harina de la superficie de la masa. Reparta por encima los tomates y presiónelos ligeramente contra la masa con la ayuda de los dedos. Haga lo mismo con el ajo y luego con las hojas de albahaca.
 - Doble el tercio derecho del rectángulo sobre el centro. Repita la operación con el tercio izquierdo para obtener un rectángulo más pequeño. Presione suavemente la masa con las yemas para incorporar los ingredientes adicionales y oculte limpiamente los extremos hacia abajo.
 - Corte la masa en sentido horizontal en tres partes iguales. Esconda la masa bajo uno de los lados cortados de la pieza central. Coloque los tres trozos, con el lado cortado hacia arriba (para que pueda ver el tomate, el ajo y la albahaca). Cubra con un paño y deje levar en un lugar cálido, al abrigo de las corrientes de aire, durante 30 minutos.
 - Introduzca en el horno precalentado, baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 20-25 minutos, hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado. Retírelo y transfíralo a una rejilla para que se enfríe. Pincele con un poco de aceite de oliva virgen extra mientras todavía esté caliente.
- Prehorneado para congelar: si desea congelar los panes, hornee durante 15 minutos y deje enfriar 1 hora, como mínimo. Envuélvalos bien en bolsas para congelar. Para servirlos, introdúzcalos en el horno precalentado a 180 °C y hornee durante 12-15 minutos si están congelados, o durante 8-10 minutos si están descongelados.



tomates asados al horno

Precalente el horno a 100 °C. Necesitará una cajita de 250 g de tomates cereza o 6-8 tomates grandes. Si emplea tomates cereza, córtelos por la mitad; si son grandes, cuartéelos y extiéndalos sobre una placa de homear, con la piel hacia abajo. Salpimiente y espolvoree con una cucharadita de azúcar blanquilla y dos buenas pizcas de hierbas de Provenza (o un poco de tomillo y romero frescos). Introduzca en el horno precalentado durante 2 horas, hasta que se sequen, pero todavía estén tiernos. Una vez secados, los tomates deben pesar unos 100 g y serán suficientes para la receta del pan de tomate, ajo y albahaca (véanse págs. 74-75).

Nota: los tomates pueden introducirse en un frasco limpio esterilizado y cubrirse con aceite de oliva. Puede conservarlos de esta forma durante varias semanas. También puede reducirlos a puré en el robot de cocina para obtener una salsa de tomate sabrosa para la pizza de la página 84, o una pasta de tomate para los chupitos de pan de la página 44.

ajo asado

Precalente el horno a 180 °C. Ponga una cacerola refractaria sobre el fuego, añada 5 cucharadas de aceite de oliva, 25 g de mantequilla y una cucharadita de azúcar blanquilla. Cuando la mantequilla se haya derretido, añada 20 dientes de ajo pelados y mezcle bien; a continuación, pase la preparación al horno y cueza durante 20-25 minutos, hasta que el ajo se haya caramelizado y esté lo suficientemente blando para no ofrecer resistencia a la punta de un cuchillo afilado. Retire la cacerola del fuego y deje enfriar el ajo en sus fondos de cocción. Después, retírelos de sus fondos y escúrralos sobre unas hojas de papel de cocina.

pesto fresco

Un italiano probablemente se horrorizaría con esta receta, pero me gusta añadir al pesto un chorrito de zumo de limón. Introduzca 100 g de piñones en el robot de cocina, junto con 3 dientes de ajo y 100 g de parmesano rallado, y bata unos pocos segundos. Agregue 3-4 manojos de albahaca fresca (la suficiente para llenar holgadamente el cuenco del robot) y bata de nuevo hasta que esté picada. Añada el zumo de medio limón y 60 g/4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y bata de nuevo. Pruebe y sazone, si fuese necesario, con pimienta negra recién molida. Si el pesto es demasiado espeso, añada un poco de aceite de oliva.

Nota: el pesto puede conservarse en el frigorífico unos días o en el congelador varias semanas.



cuenco de sopa

Esta idea surgió al pedir una comida india para llevar. La comida estaba deliciosa, pero parecía un poco aburrida en sus recipientes de plástico. Pensé que quedaría bien servida en cuencos de pan, que pueden aromatizarse con un poco de guindilla o especias y comerse, ya que las salsas ablandan el pan. Desde esta idea sólo existía un paso para pensar en utilizar los cuencos de pan como recipientes para sopa.

Cantidad: 8 cuencos

Preparación: 30 minutos

Reposo: 40 minutos

Horneado: 20-25 minutos

1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)

después de haber reposado durante 30 minutos

Un poco de aceite de oliva para engrasar

Harina blanca para espolvorear

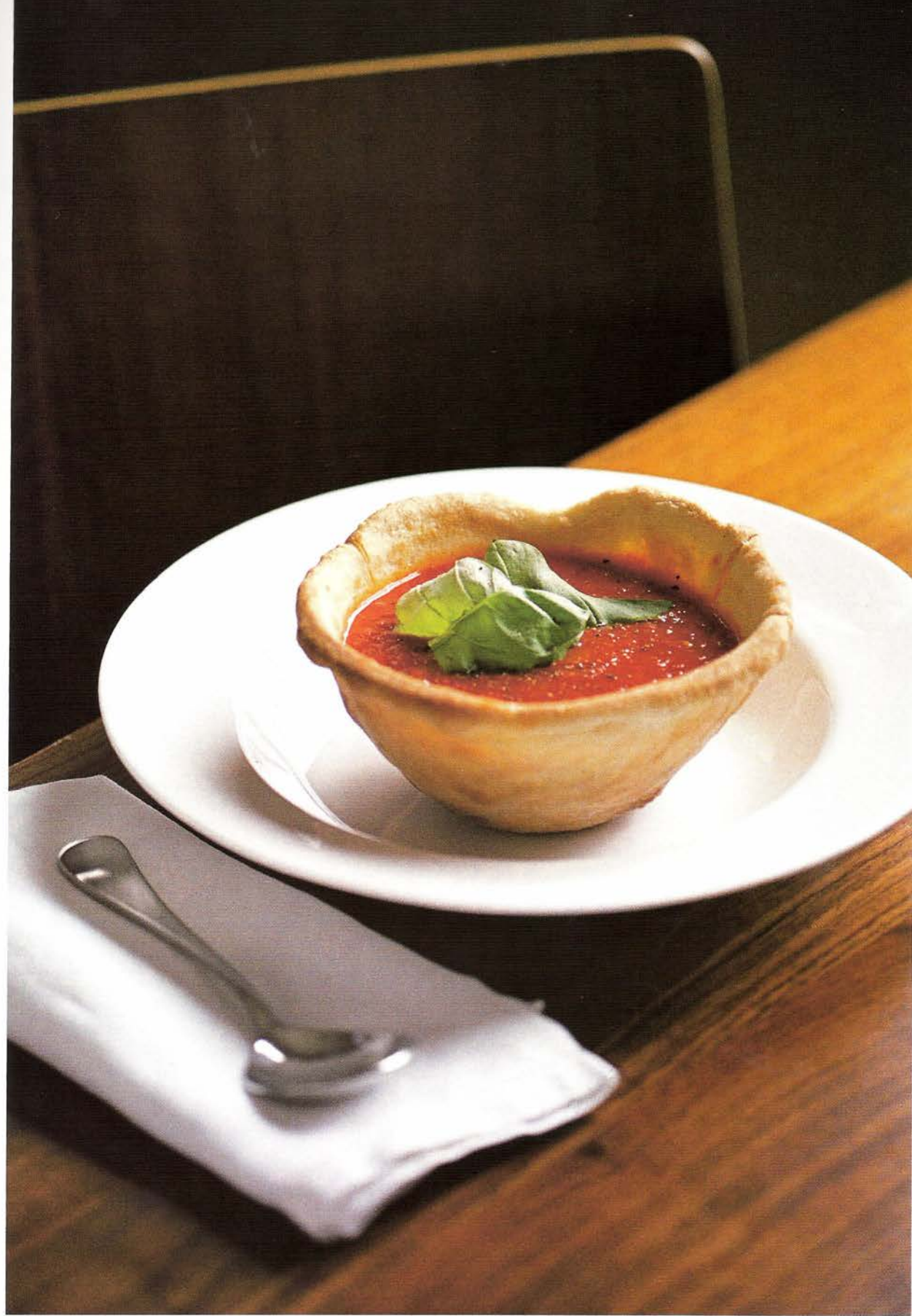
Preparación

Aceite ligeramente la parte externa de 8 cuencos refractarios de unos 12 cm de diámetro (yo utilizo un juego de cuencos para el desayuno).

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en pedazos de 100 g. Enharine de nuevo la superficie de trabajo. Tome un trozo de masa, y extiéndala formando un círculo. Retire el exceso de harina con un pincel y modele la masa en torno a los cuencos boca abajo. Presione ligeramente para asegurarse de que no quedan burbujas de aire entre la masa y el cuenco. Deje reposar durante 10 minutos.
- Ponga los cuencos boca abajo en el horno precalentado, baje la temperatura a 200 °C y hornee durante 20-25 minutos, o hasta que la masa adquiera un color marrón dorado. (Probablemente deberá hacerlo en dos tandas.) Retírelos del horno y déjelos enfriar unos minutos. Con la ayuda de un cuchillo de hoja fina, desprenda suavemente el pan de los cuencos y libérelo. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Para congelar: los cuencos se congelan bien unas semanas. Intercale un trozo de papel sulfurizado entre cada uno. Descongele aproximadamente 1 hora antes de calentarlos durante 3 minutos en el horno a 180 °C.

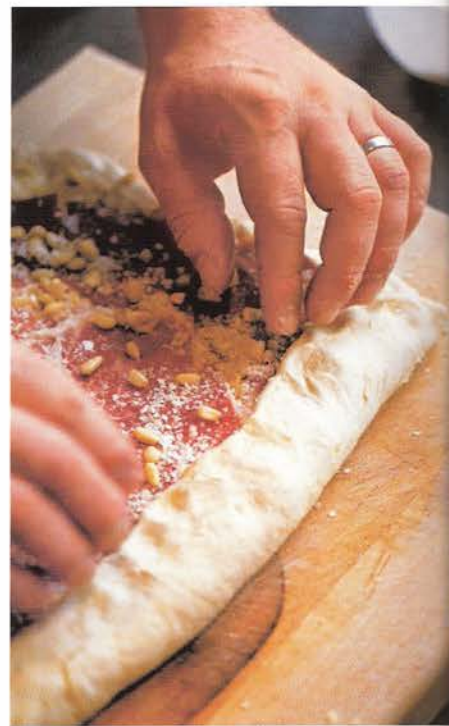
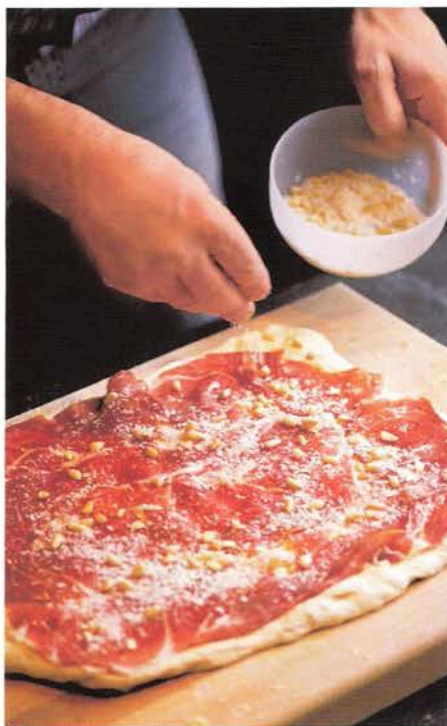
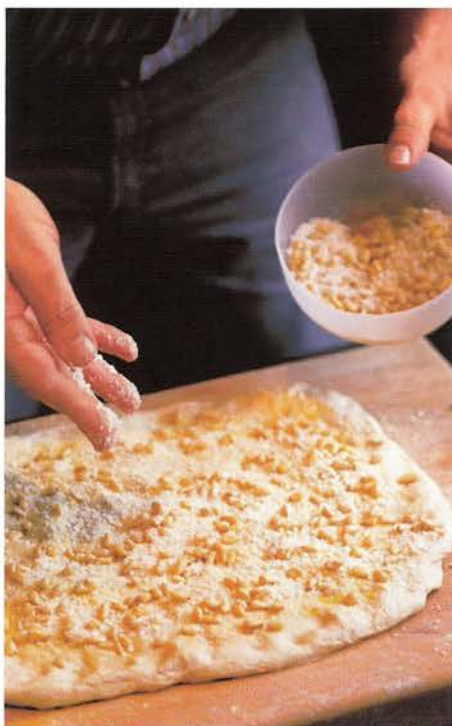


espirales de parmesano, jamón y piñones

Se parecen un poco a las caracolas de pan con pasas. Puede cortarlas por la mitad y rellenarlas con hojas de roqueta y virutas de parmesano. También las preparo muy pequeñas para servir las como aperitivo; si desea hacerlo así, corte la masa por la mitad antes de empezar, y, cuando vaya a enrollarlas, hágalo de forma bien apretada para que queden pequeñas y compactas (las grandes pueden quedar un poco separadas).

Cantidad: 12 espirales
Preparación: 20 minutos
Reposo: 1 hora
Levado: 45 minutos
Horneado: 12-15 minutos

1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)
después de haber reposado durante 1 hora
100 g de queso parmesano
100 g de piñones
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
más un poco extra para el acabado
12 lonchas de jamón serrano
Harina de maíz para espolvorear



Preparación

Ralle el pamesano.

Esparza los piñones sobre una placa de hornear y tuéstelos bajo el grill en el horno caliente; déles la vuelta de vez en cuando hasta que estén tostados. Déjelos enfriar.

Elaboración

- Espolvoree la superficie de trabajo con harina de maíz. Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta de plástico, vuelque la masa y extiéndala con los dedos formando un rectángulo presionándolo con los dedos a medida que trabaja. Pincélelo con aceite de oliva.
- Mezcle los piñones con el queso rallado y reparta homogéneamente la mitad sobre la masa. Extienda el jamón por encima. Pincélelo con un poco de aceite de oliva y luego reparta el resto del queso y los piñones.
- Enrolle la masa como un brazo de gitano y selle la abertura escondiéndola abajo con los dedos. Con la ayuda de un cuchillo de sierra, corte la masa en rodajas de 2 cm y colóquelas hacia arriba sobre una placa de hornear ligeramente engrasada.
- Cubra con un paño y deje levar unos 45 minutos, o hasta que las espirales casi hayan doblado su volumen.
- Introduzca la placa en el horno precalentado, baje la temperatura a 240 °C y hornee durante 12-15 minutos. Retire y deje enfriar sobre una rejilla. Pincele las espirales con un poco de aceite de oliva.





pan plano

Se trata de un pan muy fino que puede utilizarse para enrollar o como base para pizza. Puede hornearlo un poco más, hasta que quede completamente seco y se rompa, para remojarlo en un mojo como alternativa a las patatas fritas. También puede aromatizar la masa, si lo desea, quizás con una mezcla de especias tailandesa o añadir una cobertura de finas hierbas, sal gema, pimienta negra y guindillas frescas o secas antes de hornear.

Cantidad:	4 panes planos	1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)
Preparación:	20 minutos	después de haber reposado 30 minutos
Reposo:	55-60 minutos	Harina de maíz para espolvorear
Horneado:	8-10 minutos	Un poco de aceite de oliva

Preparación

Pincele ligeramente 4 placas de hornear antiadherentes de 20 x 30 cm.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa y divídala en cuatro porciones iguales. Coloque una porción de masa sobre una placa, y, con la ayuda de las yemas de los dedos, vaya extendiéndola hasta llenar la placa. Si la masa es muy pegajosa, utilice un poco de harina de maíz para ayudarle a hacerlo. No se preocupe si no llega a cubrir la placa por completo; no hay necesidad de forzarla, ya que se expandirá durante el levado y entonces podrá extenderla por toda la placa. Repita la operación con el resto de las porciones de masa.

- Cúbralas con un paño y deje levar durante 15-20 minutos. Presione de nuevo la masa con las yemas de los dedos para extenderla y llenar la placa. Déjela reposar durante 10 minutos más antes de hornear.

- Para utilizarla como enrollado, introdúzcala en el horno precalentado, baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 8-10 minutos, hasta que el pan esté ligeramente coloreado (el color de la masa parcialmente cocida). No hornee más tiempo, ya que el pan debe estar lo suficientemente blando para enrollarlo. Sirvalo relleno de tomates en rama, ensalada, jamón serrano, etc.; las posibilidades son infinitas.

Para romper el pan en trozos y servirlo con un mojo, hornéelo durante 15-18 minutos, hasta que esté crujiente.

pizza

No utilizo sémola en esta masa, ya que prefiero que quede muy lisa y elástica. La cobertura que sugiero es la de la margarita tradicional, pero puede utilizar cualquier otra de su elección.

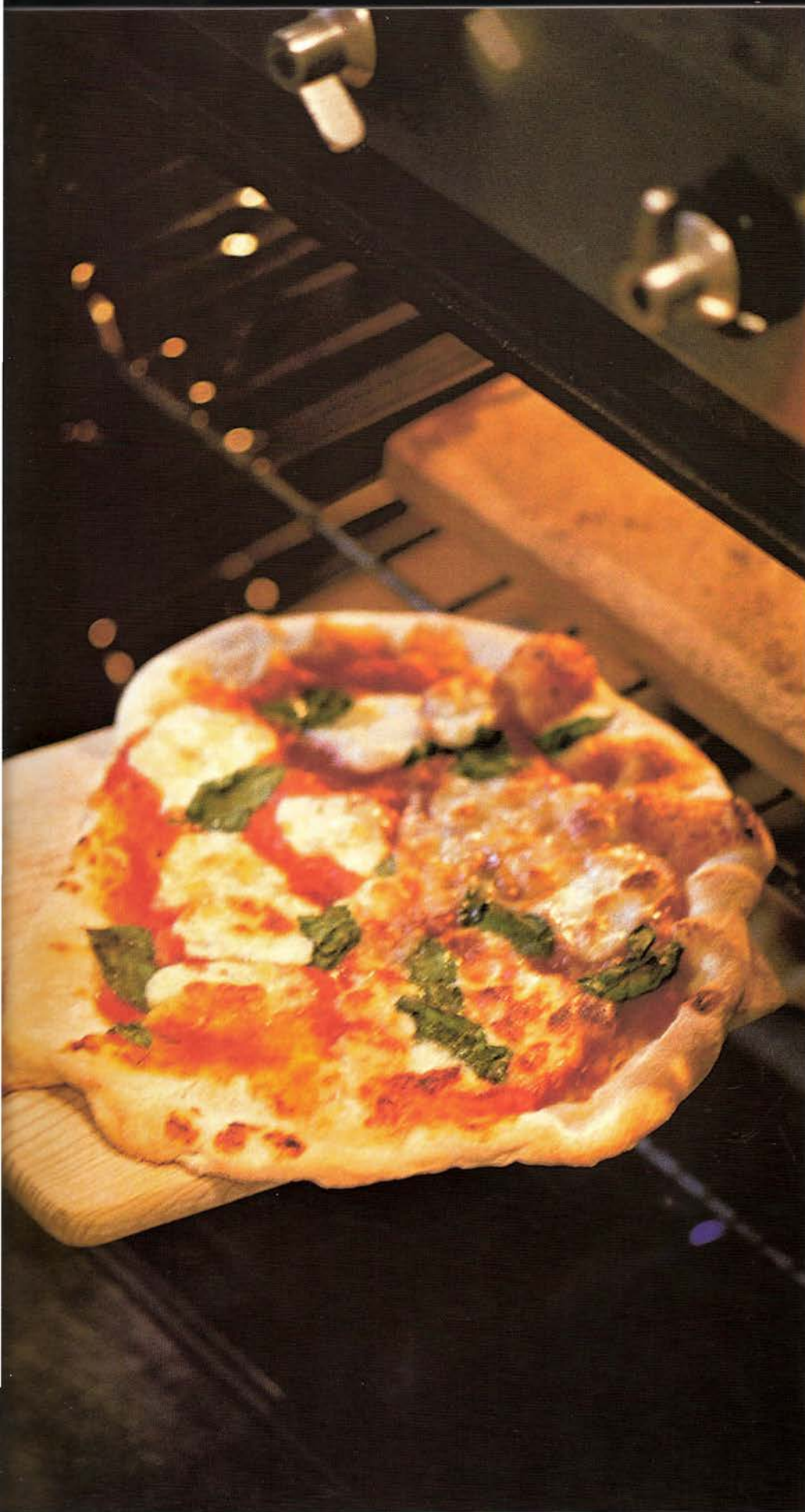
Cantidad:	3 pizzas	Pizza base:	Cobertura para cada pizza:
Preparación:	15 minutos	15 g de levadura fresca	$\frac{3}{4}$ de cucharada de tomates
Reposo:	70 minutos o toda la noche en el frigorífico	500 g de harina de fuerza italiana	secados al sol reducidos a puré (véase pág. 76)
Horneado:	10-12 minutos	10 g de sal	100 g de mozzarella de búfala
		50 g de aceite de oliva (50 ml)	Hojas de albahaca frescas
		320 g de agua (320 ml)	
		Harina blanca común para espolvorear	

Preparación

Precaliente el horno a 250 °C. Frote la levadura con la harina, con la ayuda de las yemas de los dedos, como si hiciera unas migas. Añada la sal, el aceite de oliva y el agua, y continúe con el método de las páginas 22-25. Deje reposar la masa durante 1 hora, o, para conseguir una mejor corteza y sabor, déjela toda la noche en el frigorífico. De esta forma, la masa subirá muy lentamente y desarrollará una ligera acidez que mejorará su sabor, con lo que conseguirá una textura crujiente en el exterior y ligeramente blanda en el centro.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa, divídala en tres porciones y forme unas bolas (véase pág. 25) y déjelas reposar durante 10 minutos. Enharine ligeramente la superficie de trabajo y coloque las bolas de masa sobre la harina. Asegúrese de que la harina esté homogéneamente distribuida para que las pizzas no se peguen.
- Tome una de las bolas, coloque la palma de la mano en el centro y presione hacia el exterior para extender la masa. Gire un poco la masa y repita la operación. Continúe estirando la masa hasta que obtenga una forma ligeramente circular de 20-22 cm de diámetro. El extremo debe ser un poco más grueso que la masa del centro. Repita la operación con las dos bolas restantes.
- Transfiera las bases de pizza sobre una placa enharinada y extienda la salsa de tomate por encima de forma homogénea. Distribuya trozos de mozzarella y hojas de albahaca desmenuzadas.
- Deslice las pizzas sobre la placa de hornear precalentada o sobre la piedra de hornear. Baje la temperatura del horno a 240 °C y hornee durante 10-12 minutos, hasta que los extremos estén dorados y crujientes.



pan de panceta y aceitunas

La combinación de estos intensos sabores es fantástica y marida perfectamente con el pan, que puede utilizarse para preparar maravillosos bocadillos.



Cantidad: 3 panes
Preparación: 1 hora
Reposo: 1½ horas
Levado: 1 hora
Horneado: 30-35 minutos

1 tanda Masa de aceite de oliva (véase pág. 69)
200 g de aceitunas (verdes y púrpuras), con su hueso
Un ramito de salvia, sin los tallos
1 cucharada de aceite para freír
200 g de panceta en dados o bacón

Preparación

Deshuese las aceitunas y pique groseramente la salvia. Caliente el aceite en una sartén. Cuando esté caliente, agregue la panceta y remueva. Cuando empiece a estar crujiente, incorpore las aceitunas, mezcle y cueza a fuego medio unos 2 minutos. Retire del calor y añada la salvia. Mezcle bien y vierta la mezcla, incluidos los fondos de cocción, a un cuenco para que se enfríe.

Después de haber trabajado la masa a mano o con la amasadora, añada la mezcla de panceta junto con los fondos de cocción y continúe trabajando/mezclando la masa hasta que la preparación se haya incorporado bien a la masa. Enharine ligeramente el interior de un cuenco limpio y coloque la masa dentro. Cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora en un lugar al abrigo de las corrientes de aire.

Elaboración

- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y forme una bola (véase pág. 25). Introdúzcala de nuevo en el cuenco, cubra y deje reposar otros 30 minutos.
- Enharine la superficie de trabajo y vuelque encima la masa. Divídala en tres partes iguales de unos 440 g cada una. Doble un lado hacia el centro y utilice la palma de la mano, o el pulgar, para presionarla hacia abajo y sellarla. Lleve el otro lado sobre el centro y presione de nuevo para sellar. Finalmente, doble la masa por la mitad a lo largo y selle los extremos para obtener una especie de salchicha de extremos redondeados.
- Coloque los panes sobre una placa de hornear y enharine las superficies con harina blanca o de maíz. Con la ayuda de una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, realice seis o siete incisiones diagonales de 1 cm de profundidad sobre la superficie de cada pan. Cubra los panes con un paño y déjelos levar 1 hora, aproximadamente, o hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua. Introduzca los panes en el horno, baje la temperatura a 230 °C y hornee durante 30-35 minutos, o hasta que adquieran un color marrón dorado. Retírelos del horno y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

chapata

La famosa «zapatilla» italiana necesita un fermento o *biga*, tal y como se conoce en Italia, que le ayude a crear una maravillosa estructura abierta y ligera. Se prepara simplemente con harina, agua y levadura, y se elabora unas 24 horas antes de degustarla. Siempre prefiero trabajar mis masas a mano, en vez de con una amasadora provista con un gancho de amasar. Se trata de un pan que realmente se beneficia del amasado a mano para conseguir el máximo aire posible. La masa empieza siendo muy blanda y pegajosa, pero, a medida que se trabaja, se convierte en más y más elástica, hasta que se separa de los dedos.

La preparo con aceite de aguacate en vez de con aceite de oliva. Es un poco más caro, pero vale la pena probarlo, ya que proporciona un pan magnífico y aporta a la masa un bonito tono verdoso aguacate.



Cantidad:	4 panes	Para el fermento:	Para la masa:
Preparación:	15 minutos	350 g de harina	450 g de harina de fuerza
Reposo:	17-24 horas para el fermento 1½ horas para la masa	180 g de agua (180 ml)	blanca italiana
Levado:	30-45 minutos	1½ cucharadita rasa de levadura fresca	10 g de levadura
Horneado:	18-20 minutos		340 g de agua (340 ml)
			50 g de aceite de oliva o aguacate (50 ml)
			15 g de sal
			Un poco de aceite de oliva o aguacate para aceitar
			Harina para espolvorear

Preparación (24 horas de antelación)

Mezcle los ingredientes del fermento en una amasadora o a mano durante unos 5 minutos, hasta obtener una masa basta. Póngala en un cuenco, cubra holgadamente con film de plástico y un paño y deje reposar en un lugar al abrigo de las corrientes de aire durante 17-24 horas.

Elaboración

- Recuerde que debe encender el horno como mínimo 1 hora antes de empezar a preparar la masa para calentar tanto la cocina como el horno.
- Es preferible que prepare la masa a mano. Ponga la harina en un cuenco mezclador y frótela con la levadura. Vierta el fermento; añada el agua, el aceite y la sal y mezcle bien hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados (utilice una mano para mezclar y sostenga el cuenco con la otra). Una vez que la masa ya no esté pegajosa en el cuenco, vuélquela sobre la superficie de trabajo con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, y trabájela siguiendo el método de la página 24. (Si desea utilizar una amasadora, mezcle los ingredientes como antes, durante 4-5 minutos más a la segunda velocidad, hasta que la masa adquiera una textura ligera, elástica y flexible.) Retire la masa del cuenco, transfírela a una superficie ligeramente aceitada y módelela formando una bola (véase pág. 25).
- Unte ligeramente un cuenco con aceite de aguacate o de oliva, introduzca la masa y déjela reposar 1½ horas, cubierta con un paño, hasta que haya levado, haya formado burbujas y esté ligera.
- Enharine ligeramente la superficie de trabajo con harina blanca o de maíz, y con la ayuda de la rasqueta, vuelque la masa de una vez. Enharine la superficie. Presione suave y ligeramente la masa con la ayuda de los dedos. Divídala en cuatro tiras del mismo tamaño y dóblelas en tres. Para ello, doble un lado de la masa aplanada sobre el centro y utilice la palma de la mano para presionar hacia abajo y sellar. Lleve el otro lado sobre el centro y presione de nuevo para sellar. Finalmente, doble la masa por la mitad a lo largo y selle los extremos para acabar con una forma alargada.

- Coloque los trozos de masa sobre un paño de cocina bien enharinado. Cubra con otro paño y deje levar durante 30-45 minutos.

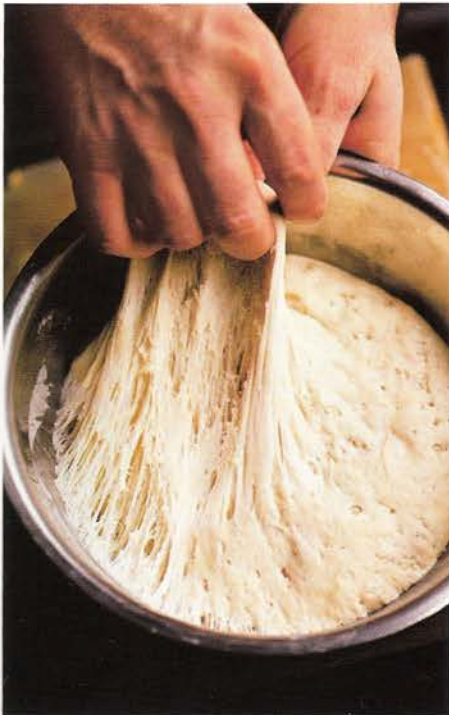
- Enharine una placa de hornear o pala de madera, tome una chapata, déle la vuelta, estírela a lo largo un poco cada vez, y extiéndala sobre la placa o pala. (Al alargar el pan se le confiere su forma característica de «zapatilla».) Rocíe el interior del horno con un vaporizador de agua y deslice rápidamente la chapata sobre la piedra de hornear o placa. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 18-20 minutos, hasta que el pan adquiera un color marrón dorado.

Prehomeado para congelar: el pan puede hornearse parcialmente durante 15 minutos y luego dejarlo enfriar, envolverse bien en bolsas para congelar y congelarse. Para utilizarlos, hornéelos congelados durante 12 minutos a 200 °C.

Variante: chapata de aceitunas

Añada 200 g de aceitunas kalamata púrpura o verdes, deshuesadas y cuarteadas un poco antes de acabar de trabajar la masa.

El fermento



Deje levar los panes



Estírelos a lo largo



3. Masa morena

morena: oscura, como madera o tierra



Muchos de los panes de este capítulo nos recuerdan al otoño e incluso la Navidad, ya que existe algo sensual en el pan moreno que nos sugiere frutas y especias y nos reconforta y alegra en un frío día invernal. Utilizo generalmente una mezcla de harina blanca e integral, con la que se elabora un pan más ligero que si fuera completamente integral y, aunque he incluido uno 100 % integral, es incluso más ligero que el resto porque se utiliza un fermento (véase pág. 14). Aunque la forma de trabajar la masa morena es la misma que la de los capítulos preliminares, no se preocupe si parece ligeramente pesada.

300 g de harina de fuerza integral

200 g harina de fuerza blanca

10 g de levadura (fresca, si es posible)

10 g de sal

350 g de agua (350 ml, pero si se pesa es más fiable)

Precaliente el horno a 250 °C. Mezcle los dos tipos de harina y frótelas con la levadura, con la ayuda de las yemas de los dedos, como si estuviera preparando unas migas. Añada la sal y el agua y continúe con el método de las páginas 22-25, pero compruebe la receta por si tiene que añadir otros ingredientes.

pan de miel
y lavanda



pan de pasa
avellanas
y escalonias



trenza
de sésamo



estrella
de amapola



pan de
avena y
albaricoque



panecillo
moreno



pan de algas



pan de
pacanas y
arándanos

pan
multicereales



pan 100 %
integral

pan de
ruelas y
cardamomo



pan de avena y albaricoque

Este pan es como muesli; también resulta delicioso tostado con queso. Los albaricoques (ecológicos, sin conservantes artificiales) aportan un ligero dulzor, mientras que la avena hace que resulte crujiente.

Cantidad:	4 panes pequeños o 2 grandes	1 tanda Masa morena (véase pág. 93)
Preparación:	20 minutos	200 g de orejones de albaricoques (preferiblemente ecológicos), groseramente picados
Reposo:	70 minutos	
Levado:	1 hora	
Horneado:	15 minutos para los pequeños o 25 para el grande	80 g de copos de avena (para recubrir)

Preparación

Prepare la masa tal y como se indica en la página 22, pero añada los albaricoques cuando acabe de trabajarla a mano o mezclarla en la amasadora, y continúe trabajando/mezclando hasta que los albaricoques estén homogéneamente distribuidos. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), colóquela en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en dos o cuatro pedazos, dependiendo del tamaño del pan. Forme unas bolas de nuevo, cubra con un paño y deje reposar durante 10 minutos.
- Modele cada bola en forma de pan (véase pág. 31). Ponga los copos de avena en un plato. Pincele las superficies y los lados de cada pan con un poco de agua y páselo por los copos. Ponga los panes sobre una placa de hornear cubierta con un paño ligeramente enharinado y plegado entre los panes.
- Con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, practique unas incisiones en diagonal de unos 5 mm de profundidad en cada pan y deje levar durante 1 hora hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua; luego deslice rápidamente los panes sobre la piedra de hornear o la placa y cierre la puerta. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 15 minutos los panes pequeños o unos 25 minutos los grandes. Una vez horneados, la base debe sonar a hueco al golpearla con los nudillos. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.



pan de miel y lavanda

Tan sólo una cucharadita de lavanda aporta un sabor extraordinario, pero no a todos les gusta. Si no le agrada, olvide esta receta. Creo que este pan es delicioso tostado y untado con queso de cabra suave. Nos gusta tanto la lavanda que la cultivamos en nuestro jardín, la recolectamos al finalizar el verano y luego pasamos un buen rato retirando las cabezas y extendiéndolas sobre placas de hornear. Una vez se han secado, las ponemos en un recipiente de plástico y las conservamos hasta la nueva temporada. Si tiene miel de lavanda puede utilizarla; en caso contrario, emplee una miel de calidad, preferentemente ecológica.

Cantidad: 1 pan grande

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1½ horas

Levado: 1 - 1½ horas

Horneado: 30-40 minutos

1 tanda Masa morena (véase pág. 93)

1 cucharadita colmada de flores de lavanda
(frescas/secas)

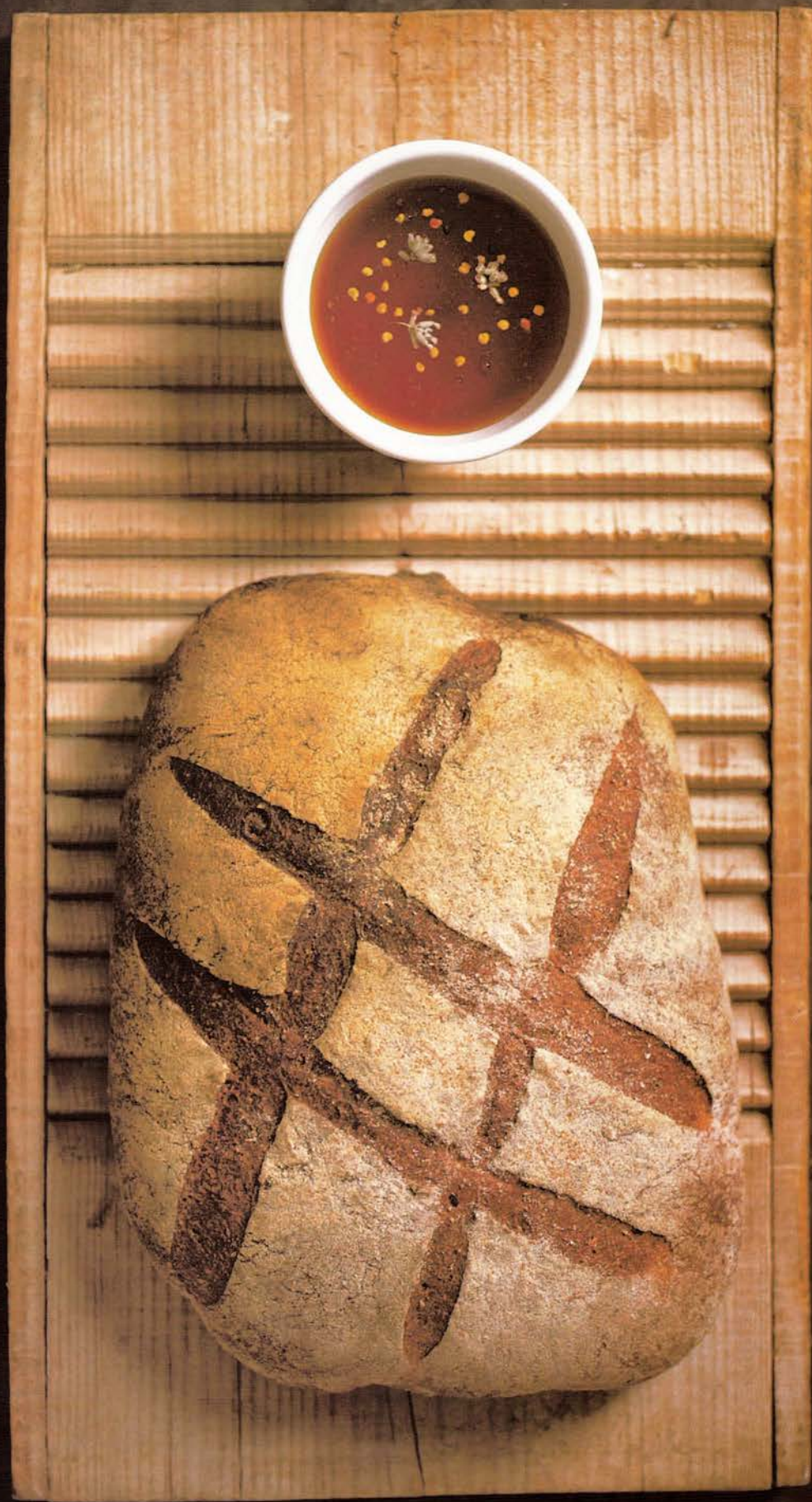
30 g de miel líquida de calidad (o miel de lavanda)

Preparación

Prepare la masa siguiendo el método de la página 22, pero añada la lavanda al mismo tiempo que la harina, y la miel con la sal. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25), colóquela en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 45 minutos.

Elaboración

- Con la ayuda de la rasqueta de plástico, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo, forme una bola, póngala en el cuenco, tape y deje reposar durante 45 minutos.
- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y presiónela suavemente. Forme con ella un cuadrado llevando los cuatro extremos hacia el centro. Enharine la superficie del pan. Cubra una placa de hornear con un paño y coloque el pan encima, con las junturas hacia abajo. Cubra con otro paño y deje levar de 1 - 1½ horas o hasta que casi haya doblado su volumen.
- Coloque el pan (lado doblado hacia abajo) sobre una pala de madera o una placa de hornear a la que habrá dado la vuelta, marque una cruz doble sobre la superficie con un vaporizador de agua y deslice rápidamente el pan sobre la piedra de hornear o placa y cierre la puerta del horno. Baje la temperatura a 220 °C y homee durante 10 minutos; luego baje la temperatura de nuevo a 200 °C y homee otros 20-30 minutos. Una vez homeado el pan, debe sonar a hueco al golpear la base con los dedos. Necesitará comprobarlo, ya que con un pan grande es difícil dar un tiempo de homeado exacto.





pan de ciruelas y cardamomo

Utilicé el cardamomo por primera vez en una pasta hojaldrada tipo danés. Sabía que era una especia que combinaba bien con las frutas, así que añadí unas ciruelas, pero pensé que faltaba algo. Recordé mis días en Bretaña, cuando preparábamos *far breton*, un pastel de masa batida con ciruelas y ron añejo. Cuando añadí el ron los sabores realzaron el pan, transformándolo en algo cálido.

Cantidad:	2 panes	1 tanda Masa morena (véase pág. 93)
Preparación:	30 minutos	100 g de ciruelas deshuesadas
Reposo:	1¾ horas	4 cucharadas de ron
Levado:	1 hora	¼ de cucharadita de cardamomo recién molido
Horneado:	25-30 minutos	

Preparación

Ponga en remojo las ciruelas en el ron durante 1 hora, como mínimo, o toda la noche, si es posible. Prepare la masa siguiendo el método de la página 22, pero aumente la cantidad de levadura a 15 g para contrarrestar la densidad de la fruta. Agregue el cardamomo al mismo tiempo que la harina y las ciruelas un poco antes de que acabe de trabajar la masa a mano o de mezclarla en la amasadora. Continúe trabajando/mezclando hasta que todo esté bien distribuido. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25), póngala en un cuenco, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, modele una bola, póngala en el cuenco, cúbrala con un paño y déjela reposar 45 minutos.
- De nuevo, y con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala por la mitad. Modele cada bola en forma de pan (véase pág. 31). Póngalos sobre un paño ligeramente enharinado dispuesto sobre una placa de hornear plana. Enharine la superficie de los panes y luego, con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, practique cuatro cortes en diagonal (a 5 mm de profundidad). Cúbralos con un paño y deje levar 1 hora o hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Abra el horno precalentado y vaporice el interior con agua. Deslice los panes sobre la piedra de hornear o la placa y cierre la puerta. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 25-30 minutos. Los panes sonarán a hueco al golpear su base con los nudillos una vez listos. Retírelos del horno y déjelos sobre una rejilla metálica.

Desde arriba: pan de ciruelas y cardamomo; pan de avena y albaricoque; pan de avellanas y escalonias; pan de pacanas y arándanos; pan de algas



pan de algas

Si le dice a alguien que identifique el sabor de este pan, dudo que sea capaz de reconocerlo como de algas, pero lo cierto es que gusta a todos los que se lo he dado a probar. En Bretaña preparaba algo similar con las algas locales, aunque creo que la alga japonesa *wakame* combina a la perfección. Debido a su afinidad con el mar, es fantástico con marisco, especialmente con ostras. Esta receta utiliza partes iguales de harina de fuerza blanca e integral.

Cantidad:	1 pan	250 g de harina de fuerza blanca
Preparación:	30 minutos	250 g de harina integral
Reposo:	1¾ horas	10 g de levadura (fresca, si es posible)
Levado:	1 hora	10 g de sal
Horneado:	45 minutos	340 g de agua (340 ml)
		10 g de algas <i>wakame</i> deshidratadas (unos 50 g rehidratadas)

Preparación

Ponga en remojo las algas en agua siguiendo las instrucciones del paquete, hasta que se ablanden. Precaliente el horno a 250 °C. Mezcle ambas harinas y frote con la levadura, añada la sal y luego el agua y prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25. Añada las algas cuando acabe de trabajar la masa a mano o con la amasadora y continúe trabajando/mezclando hasta que estén bien distribuidas por la masa. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25), póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa del cuenco y déle de nuevo forma de bola; póngala otra vez en el cuenco, cubra con un paño y deje reposar durante 45 minutos.
- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y déle forma de pan (véase pág. 31). Déjelo levar 1 hora sobre un paño bien enharinado, con la juntura hacia arriba.
- Dé la vuelta al pan y colóquelo sobre una pala de madera o una placa de hornear plana. Con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, practique tres cortes a cada lado que se abran a partir del centro y a lo largo del pan. Rocíe el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua y deslice el pan sobre la piedra caliente o la placa plana. Hornee unos 45 minutos, hasta que esté bien coloreado. El pan debe sonar a hueco al golpear la base con el dedo. Retírelo del horno y déjelo enfriar sobre una rejilla.

trenzas de sesamo

Se trata de unos panecillos trenzados divertidos de preparar.

Cantidad: 12 trenzas
Preparación: 45 minutos
Reposo: 65 minutos
Levado: 45 minutos
Horneado: 12-15 minutos

1 tanda Masa morena (véase pág. 93) después de haberla dejado reposar durante 1 hora
50 g de semillas de sésamo

Elaboración

- Vuelque la masa, después de haberla dejado reposar, con ayuda del extremo redondeado de la rasqueta. Con el extremo plano, divídala en 12 porciones iguales y forme bolas (véase pág. 28). Cubra con un paño y deje reposar durante 5 minutos.

- Enharine ligeramente la superficie de trabajo. Tome una de las bolas y aplánela formando un disco. Lleve hacia dentro dos lados para formar un rectángulo y luego déle la vuelta de forma que la unión quede hacia abajo. Realice, con un cuchillo afilado, dos cortes paralelos rectos a lo largo de la masa, empezando por un extremo corto y luego practique otro corte paralelo, de forma que consiga tres tiras unidas a un extremo por un trozo de masa.

- Trence las tiras pasando cada tira externa sobre la central, una cada vez. Repita la operación hasta alcanzar los extremos y séllelos pasando el rodillo por los encima de los mismos y dándole forma puntiaguda. Repita la operación con el resto de las bolas.

- Ponga las semillas de sésamo en un plato. Pincele la superficie de los panes con un poco de agua y pase los panes por las semillas. Colóquelos en una placa, cúbralos con un paño y déjelos levar en un lugar cálido, al abrigo de las corrientes de aire, durante 45 minutos, o hasta que casi hayan doblado su volumen.

- Póngalos en el horno precalentado. Con la ayuda de un vaporizador de agua, rocíe el interior del horno justo antes de cerrar la puerta. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 12-15 minutos.



panecillos morenos

Se trata del equivalente integral de los panecillos de limón del capítulo 1, aunque modelados de una forma más simple.

Cantidad: 12 panecillos

Preparación: 30 minutos

Reposo: 65 minutos

Levado: 45 minutos

Horneado: 10 minutos

1 tanda Masa morena (véase pág. 93) después de haber reposado durante 1 hora

Elaboración

- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta. Divídala en 12 porciones iguales y déles forma de bolas (véase pág. 28). Colóquelas sobre una placa, cúbralas con un paño y déjelas reposar sobre la superficie de trabajo durante 5 minutos.

- Una vez hayan reposado, módelelas de nuevo como una bola, extiéndalas formando una forma ovalada y colóquelas en una segunda placa, dejando el suficiente espacio para que puedan levar sin tocarse. Cubra con un paño.

- Deje levar los panecillos en un lugar cálido y al abrigo de las corrientes de aire durante 45 minutos, o hasta que casi hayan doblado su volumen.

- Con la ayuda de una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, practique un corte longitudinal de un extremo a otro. Abra el horno precalentado y rocíe con el vaporizador de agua. Introduzca rápidamente los panecillos en el horno, baje la temperatura a 230 °C y hornee durante 10 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.





estrellas de amapola

Quedan muy bien con una selección de panes de otros estilos, así como con palitos.

Cantidad: 12 estrellas

Preparación: 45 minutos

Reposo: 65 minutos

Levado: 45 minutos

Horneado: 10-12 minutos

1 tanda Masa morena (véase pág. 93) después de haber reposado durante 1 hora

50 g de semillas de amapola

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa. Divídala con el extremo recto en 12 piezas (de unos 70 g) y forme unas bolas (véase pág. 28); cubra con un paño y deje reposar 5 minutos.
- Ponga las semillas en un plato y llene un cuenco poco profundo con agua. Aplane uno de los panecillos con la palma de la mano, pase la superficie por el agua y luego por las semillas; presione con la mano. Coloque los panecillos sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, con la cara de las semillas hacia arriba, y aplástelos ligeramente con la mano. Con el lado más corto de una tarjeta de crédito limpia, realice un corte a lo largo del centro de la masa, aunque sin alcanzar los extremos del panecillo. Practique a continuación, dos cortes diagonales que se crucen con el primero, de forma que los tres cortes formen una estrella. Levante con cuidado el panecillo con los dedos, y déle la vuelta de arriba abajo, de forma que las puntas de la estrella miren hacia arriba y al exterior. Coloque las estrellas en una placa de hornear, cubra con un paño y deje levar unos 45 minutos o hasta que las estrellas casi hayan doblado su volumen.
- Introdúzcalas en el horno precalentado, rocíe el interior del mismo con un vaporizador de agua y hornee durante 10-12 minutos. Retire del horno y deje enfriar sobre una rejilla metálica.



pan de multicereales

Se trata de un pan muy sano y sencillo, para cuya elaboración empleo harina multicereales.

Cantidad:	2 panes	200 g de harina de fuerza integral
Preparación:	15 minutos	175 g de harina de fuerza blanca
Reposo:	70 minutos	125 g de mezcla de multicereales, más un poco extra para recubrir
Levado:	1 hora	10 g de levadura
Horneado:	15-20 minutos	10 g de sal
		340 g de agua (340 ml)
		Un poco de mantequilla para engrasar

Preparación

Engrase 2 moldes de 500 g (20-22 cm de longitud) con un poco de mantequilla. Precaliente el horno a 250 °C. Mezcle ambas harinas y los multicereales y frote con la levadura con la ayuda de las yemas de los dedos como si preparara unas migas. Añada la sal y el agua y siga el método explicado en las páginas 22-25. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25), colóquela en un cuenco ligeramente enharinado, cúbrala con un paño y déjela reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y divídala en dos pedazos iguales. Forme una bola con cada uno, cubra con un paño y deje reposar durante 10 minutos.
- Modele con cada bola un pan (véase pág. 31), pero antes de ponerlos en los moldes, pincele las superficies con un poco de agua y presione ligeramente con la mezcla de multicereales. Cubra con otro paño y deje levar 1 hora, o hasta que los panes casi hayan doblado su volumen.
- Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua. Coloque rápidamente los moldes sobre la piedra de hornear o la placa en el horno y cierre la puerta. Hornee los panes durante 15-20 minutos. Retírelos y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.



pan de pasas, avellanas y escalonias

Este pan es delicioso acompañado de queso y un chutney casero o jamón y una buena mostaza. La idea procede de unas escalonias confitadas que preparaba para acompañar un plato a base de pato hace algún tiempo; su dulzor en compañía de las nueces resulta una combinación ideal.

Cantidad: 2 panes
Preparación: 45 minutos
Reposo: 1½ horas
Levado: 1-1¼ horas
Horneado: 30 minutos

1 tanda Masa morena (véase pág. 93)
1 cucharadita de miel líquida de
 calidad (preferentemente ecológica)
Un poco de aceite

Una nuez de mantequilla
80 g de escalonias,
 en rodajas
80 g de avellanas,
 picadas
80 g de pasas

Elaboración

- Caliente bien una sartén sobre el fuego. Añada el aceite y una nuez de mantequilla. Agregue las escalonias y remueva de vez en cuando hasta que estén blandas y doradas. Añada las avellanas picadas y cueza a fuego medio durante 1 minuto, incorpore las pasas, remueva de nuevo y cueza otros 30 segundos. Retire del fuego y pase la mezcla a una fuente plana para que se enfríe.

- Prepare la masa siguiendo el método de la página 22 y añada la miel junto con la sal y el agua. Al finalizar la masa, ya sea a mano o con la amasadora, añada la mezcla de escalonias y continúe trabajándola/mezclándola hasta que estén bien distribuidas. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 45 minutos. Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y déle de nuevo forma de bola; póngala otra vez en el cuenco, tape y deje reposar durante 45 minutos.

- Enharine ligeramente la superficie de trabajo. Divida la masa en dos pedazos iguales y forme un pan con cada uno (véase pág. 31). Enharine ligeramente un paño con harina integral y póngalo sobre una placa. Levante el centro del paño para formar una separación y coloque un pan (con la parte lisa hacia abajo) a ambos lados de la separación. Cubra con otro paño y deje levar 1-1¼ horas, o hasta que los panes hayan doblado su volumen.

- Dé la vuelta a los panes y colóquelos sobre una pala o una placa plana. Con la ayuda de una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, realice un corte de unos 5 mm de profundidad a lo largo de la superficie de cada pan. Rocíe el interior del horno con un vaporizador de agua y deslice los panes sobre la piedra de hornear o la placa. Hornee unos 30 minutos o hasta que estén bien coloreados. Los panes deben sonar a hueco al golpear su base con los nudillos. Retírelos del horno y déjelos enfriar sobre una rejilla.



pan de pacanas y arándanos

Estaba pensando en arándanos y Navidad cuando preparé este pan por primera vez; además, disponía de unas pacanas y decidí utilizarlas. Todos los sabores parecían complementarse con la harina integral y descubrí que el pan ligaba a la perfección con el queso stilton u otro azul.

Cantidad:	1 pan grande o 2 pequeños	1 tanda Masa morena (véase pág. 93)
Preparación:	20 minutos	100 g de pacanas descascarilladas
Reposo:	65 minutos	100 g de arándanos secos
Levado:	1 hora	La piel de 1 naranja grande
Horneado:	20 minutos para los panes pequeños o 40 para uno grande	

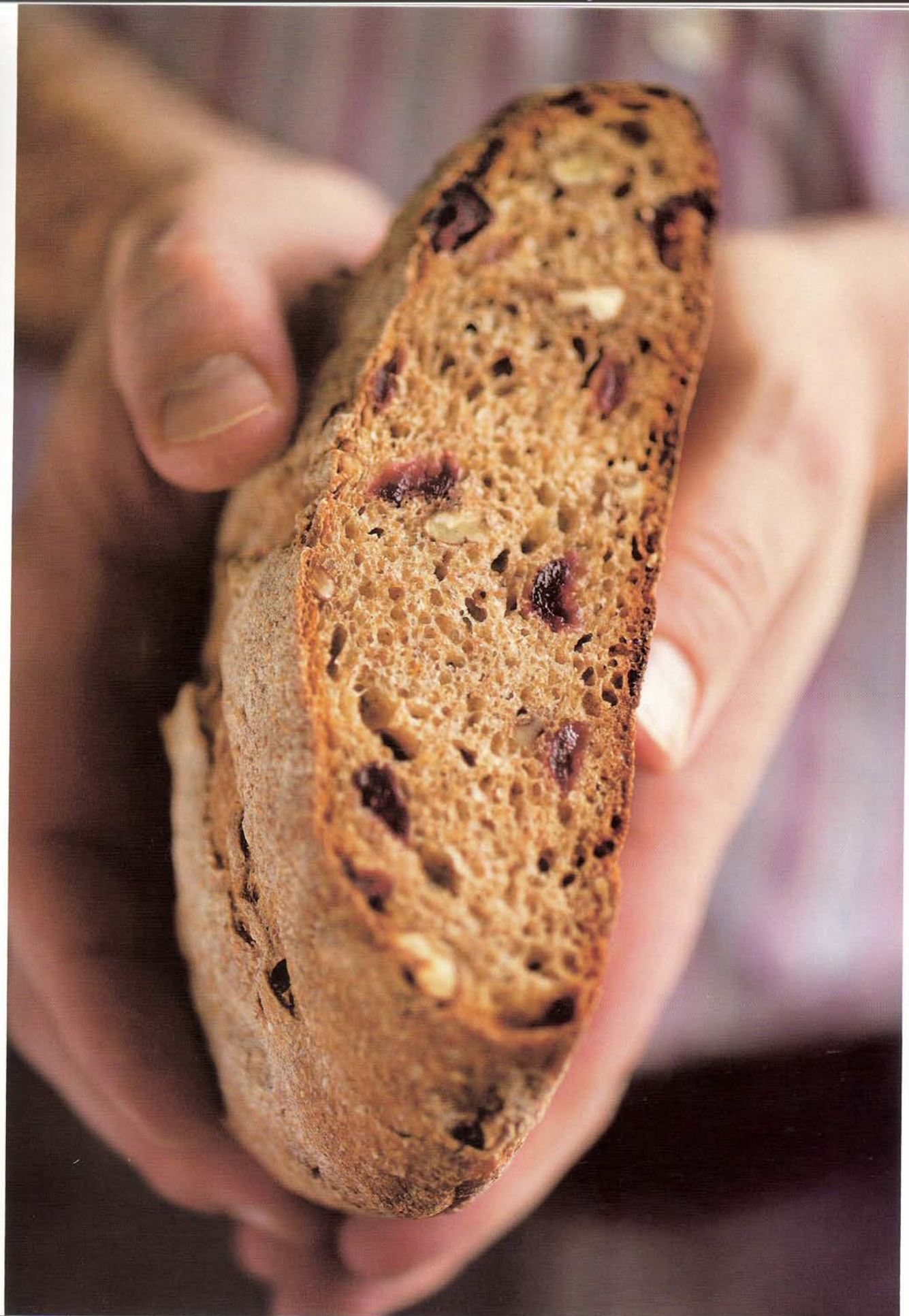
Preparación

Aplaste las pacanas. Yo lo hago con el extremo de un rodillo, pero también puede utilizar un mortero. Mezcle las pacanas con los arándanos y la piel de naranja rallada.

Prepare la masa morena siguiendo el método de la página 22, pero añada la mezcla de pacanas y arándanos cuando acabe de elaborar la masa, ya sea de forma manual o en la amasadora, y asegúrese de que están bien distribuidos. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), colóquela en un cuenco ligeramente enharinado cubierto con un paño y deje reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo perfectamente enharinada y divídala por la mitad, si desea obtener dos panes pequeños. Forme una bola o bolas y déjelas reposar otros 5 minutos.
- Modele de nuevo la masa a modo de bola compacta (o dos), y colóquela con el lado liso hacia abajo, sobre un cestillo de mimbre para levar (si lo tiene), o un cuenco cubierto con un paño bien enharinado. Cubra con otro paño y deje levar 1 hora, aproximadamente, hasta que la masa casi haya doblado su volumen.
- Vuelque la masa y colóquela sobre una pala o una placa de hornear plana. Corte una cruz sobre la superficie del pan (o panes) con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado. Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua. Deslice rápidamente el pan (o panes) sobre la piedra de hornear o la placa y cierre la puerta. Hornee los panes pequeños a 220 °C durante los primeros 5 minutos, luego baje la temperatura a 200 °C durante los 15 minutos restantes. En el caso del pan grande, hornee 5 minutos a 220 °C, y luego otros 30-35 minutos a 200 °C. Retire del horno y deje enfriar sobre una rejilla.



pan 100 % integral

Se trata de un pan denso, pero no tan pesado como muchos panes elaborados totalmente con harina integral. Esto se debe a que se utiliza un fermento denominado *poolish*, llamado de este modo porque fue introducido en Francia por panaderos polacos, y que aporta al pan sabor y carácter, al mismo tiempo que lo aligera.

Cantidad:	2 panes	Para el fermento <i>poolish</i>:	250 g de harina integral
Preparación:	15 minutos	5 g de levadura (fresca, si es posible)	5 g de levadura (fresca, si es posible)
Reposo:	3-5 horas para el <i>poolish</i> 30 minutos para el pan	250 g de agua tibia (250 ml)	10 g de sal
Levado:	1 hora	250 g de harina integral	80 g de agua (80 ml)
Horneado:	30-35 minutos		Un poco de mantequilla para engrasar

Preparación

Engrase con mantequilla 2 moldes para pan de 500 g (20-22 cm de longitud).

Para preparar el *poolish*, bata la levadura con el agua hasta que se haya disuelto por completo, agregue luego la harina y bata para obtener una masa. Cubra con un paño y deje reposar durante 3 horas, como mínimo, pero no más de 5, ya que ya debe haber doblado su volumen. Está lista cuando ha formado una cúpula y se ha aplanado ligeramente. En este punto debe utilizarlo rápidamente, puesto que si lo deja más tiempo, empezará a colapsarse. Añada al *poolish* el resto de los ingredientes, mezcle bien con la rasqueta y trabaje la masa a mano siguiendo el método de las páginas 24-25, hasta que la masa adquiera una textura elástica y no se pegue a la mano o a la superficie de trabajo. Modele la masa en forma de bola y póngala en un cuenco ligeramente enharinado; cubra con un paño y deje reposar durante 15 minutos. Precaliente el horno a 250 °C.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y divídala en dos partes. Forme una bola con cada parte, cubra con un paño y deje reposar durante 15 minutos.
- Modele ambas piezas de masa a modo de panes apretados (véase pág. 31) e introdúzcalos en los moldes engrasados. Cubra con un paño y deje levar 1 hora, aproximadamente, hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Espolvoree las superficies de los panes con un poco de harina integral. Introdúzcalos en el horno precalentado. Rocíe el interior del horno con un vaporizador de agua justo antes de cerrar la puerta. Hornee durante 30-35 minutos, hasta que al golpear su base con los nudillos suene a hueco. Retire del horno y deje enfriar sobre una rejilla metálica.



4. Masa de centeno

centeno: rugoso, granulado, oscuro



La mayoría de la gente asocia el pan de centeno con los densos y oscuros panes de estilo alemán y escandinavo, tales como el *pumpernickel*. Sin embargo, al mezclar harina de fuerza blanca con harina de centeno, la textura se aligera, de modo que se obtiene un pan rústico realmente sabroso, que ofrece una base magnífica para ingredientes como aceitunas, frutos secos, frutas y especias. Si le gusta el pan de centeno más oscuro, incremente la proporción de harina de centeno con respecto a la blanca, o, si lo prefiere más claro, aumente el porcentaje de harina blanca.

400 g de harina de fuerza blanca

100 g de harina de centeno oscura

10 g de levadura (fresca, si es posible)

10 g de sal

350 g de agua (350 ml, pero si se pesa es más fiable)

Precalente el horno a 250 °C. Mezcle los dos tipos de harina y frótelas con la levadura, con la ayuda de las yemas de los dedos, como si estuviera preparando unas migas. Añada la sal y el agua y continúe con el método de las páginas 22-25, pero compruebe la receta por si tiene que añadir otros ingredientes.

pan de sidra
de Somerset



pan de
centeno
oscuro



pain de
campagne



pan de
centeno
pasas
y alcaraz



pan de
aceitunas



pan de
nueces



pan de
cerveza
y anís



pan de
cón
umado
cebolla
a



pan de nueces

A veces preparo un pan con una mezcla de nueces y dátiles. Si va a emplear frutas, reduzca la cantidad de nueces a 150 g, y añada 125 g de dátiles picados o pasas.

Cantidad: 2 anillos
Preparación: 30 minutos
Reposo: 65 minutos
Levado: 1 hora
Horneado: 20 minutos

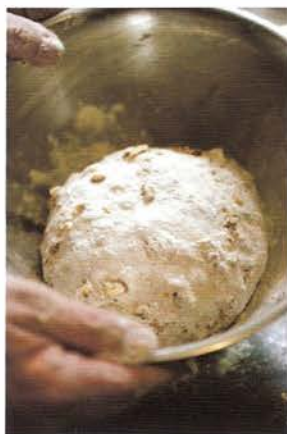
1 tanda Masa de centeno (véase pág. 117)

200 g de nueces sin cáscara, aplastadas
 con un rodillo o en el mortero (si se rompen
 de forma desigual desprenden su aceite
 en la masa con facilidad)

Harina para enharinar

Elaboración

- Prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25 y añada las nueces después de trabajar la masa a mano o en la amasadora. Continúe trabajando/mezclando hasta que estén homogéneamente distribuidas. Modele la masa en forma de bola, póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora. Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en dos partes. Modele dos bolas, y cúbralas con un paño y déjelas reposar otros 5 minutos; luego modele de nuevo las bolas de forma compacta. Presione con el extremo del rodillo en el centro de cada bola, y practique un agujero. Enharínese las manos y abra el agujero formando un anillo. El agujero debe tener el tamaño de un puño para evitar que se cierre al levar la masa. Enharine ligeramente un paño y coloque encima los anillos. Cubra con otro paño y deje levar durante 1 hora o hasta que los anillos casi hayan doblado su volumen. Transfíralos a una pala o una placa de hornear plana y, con la ayuda de una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado, practique tres cortes en puntos equidistantes alrededor del anillo. Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua. Deslice rápidamente los anillos sobre la placa, baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 5 minutos; baje a 200 °C y hornee otros 15 minutos. Retire los panes y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.





pan de aceitunas

Este pan está inspirado en los panecillos tipo *pain de campagne* rellenos de olivada que son típicos la Provenza.

Cantidad: 3 panes
Preparación: 40 minutos
Reposo: 1 hora
Levado: 1 hora
Horneado: 18-20 minutos

1 tanda Masa de centeno (véase pág. 117)
 después de haber reposado durante 1 hora
100 g de olivada
 Harina para espolvorear

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en tres partes. Tómelas de una en una y aplánelas con la palma de la mano creando una forma ligeramente rectangular. Extienda unas 2 cucharadas de olivada sobre la masa. Doble y forme panes (véase pág. 31).
- Coloque los panes (con la juntura hacia abajo) sobre un paño ligeramente enharinado, enharine la superficie de los panes y estire el paño formando separaciones entre los panes para que no se toquen durante el levado. Cubra con otro paño y deje levar durante 1 hora, o hasta que los panes casi hayan doblado su volumen.
- Transfiera los panes a una pala o una placa plana y realice un solo corte a lo largo del centro de cada uno con una cuchilla o un cuchillo afilado. Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua; deslice rápidamente los panes sobre la piedra de hornear o la placa caliente y cierre la puerta. Hornee durante 18-20 minutos. Los panes deben sonar a hueco al golpear la base con los dedos. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

olivada

Escorra y deshuese 180 g de aceitunas negras carnosas. Introdúzcalas en el robot de cocina con 2 cucharaditas de hierbas de Provenza y 20 g de aceite de oliva virgen extra y bata hasta obtener una pasta gruesa. Puede conservarla en un recipiente hermético en el frigorífico durante unos días. También puede congelar la pasta varias semanas. Descongélala a temperatura ambiente y agregue unas gotas de zumo de limón para refrescarla, si fuese necesario. Obtendrá unos 200 g.



pan de centeno, pasas y alcaravea

El centeno y la alcaravea constituyen una combinación clásica, y las pasas aportan el toque de dulzor que combina realmente bien con el queso, especialmente con el azul. La alcaravea es una de mis especias favoritas. Me encanta el aroma de las semillas cuando el pan se homea, pero puede reducir la cantidad si no le satisface demasiado.

Cantidad: 2 panes
Preparación: 20 minutos
Reposo: 70 minutos
Levado: 1 hora
Horneado: 30 minutos

1 tanda Masa de centeno (véase pág. 117)
250 g de pasas o sultanas
1 cucharadita de semillas de alcaravea
 Harina para enharinar

Preparación

Mezcle las pasas y las semillas de alcaravea.

Prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25 y añada la fruta y la alcaravea justo antes de que acabe de trabajar la masa a mano o en la amasadora. Continúe trabajando/mezclando hasta que estén bien distribuidas. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25), póngala en un cuenco, cúbrala con un paño y déjela reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en dos partes. Modele cada una en forma de bola, cúbrala con un paño y déjela reposar sobre la superficie de trabajo durante 10 minutos.
- Modele cada bola en forma de pan compacto (véase pág. 31) de unos 20 cm de longitud. Enharine ligeramente un paño y coloque encima los panes, con la unión hacia arriba. Realice un pliegue en el paño entre cada pan para que no se toquen. Cubra con otro paño y deje levar 1 hora hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Dé la vuelta a los panes y transfíralos a una placa o plata plana y cree un diseño en forma de hoja (un corte por el centro, con cuatro cortes abriéndose a cada lado) en la superficie con una cuchilla o cuchillo afilado. Humedezca el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua. Deslice los panes sobre la piedra o placa de hornear y cierre la puerta. Baje la temperatura a 220 °C y hornee durante 30 minutos. Los panes deben sonar a hueco al golpear la base con los nudillos. Retírelos y déjelos enfriar sobre una rejilla.





pan de bacón ahumado y cebolla roja

El bacón ahumado y la cebolla roja son una gran combinación. Este pan es perfecto para sándwiches o para acompañar con una ensalada de higadillos de pollo. Asegúrese de emplear un buen bacón, preferentemente secado al aire de la forma tradicional. El vinagre balsámico se utiliza para desglasar la sartén, por lo que no es preciso que sea de la mejor calidad, aunque también puede emplear una cucharada de vino tinto o vinagre de vino tinto.

Cantidad: 4 panes pequeños

Preparación: 30 minutos

Reposo: 70 minutos

Levado: 1¼ horas

Horneado: 20 minutos

1 tanda Masa de centeno (véase pág. 117)

1 cucharada de aceite de oliva

8 lonchas gruesas de bacón ahumado curado, en tiras

1 cebolla grande roja, en rodajas finas

1 cucharada de vinagre balsámico

Harina para espolvorear

Elaboración

- Precaliente el horno a 250 °C. Caliente el aceite en una sartén y fría el bacón a fuego medio un par de minutos, hasta que empiece a dorarse; añada entonces la cebolla y cueza otro par de minutos. Desglase la sartén; para ello, vierta el vinagre y remueva bien sobre el fuego otro minuto, raspando los trocitos de bacón del fondo. Ponga el bacón, la cebolla y los fondos de cocción en un plato para que se enfríe.
- Prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25 y añada la mezcla de bacón al acabar de trabajar la masa o mezcle en la amasadora y continúe trabajando/mezclando hasta que todo esté homogéneamente distribuido. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora.
- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en cuatro partes iguales. Forme una bola con cada una, cubra con un paño y deje reposar sobre la superficie de trabajo otros 10 minutos. Modele de nuevo las bolas hasta que adquieran una forma compacta. Enharine ligeramente uno o dos paños y coloque las bolas, con el lado liso hacia arriba. Cubra con otro paño o paños, y deje levar 1¼ horas, hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Transfiera los panes a una pala o placa de hornear plana. Realice un corte circular sobre la superficie de cada pan con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado. Rocíe el horno precalentado con un vaporizador de agua, deslice rápidamente los panes sobre la placa de hornear/piedra y hornee a 220 °C durante 5 minutos; baje la temperatura a 190 °C y hornee 15 minutos más. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.



pan de sidra de Somerset

Para celebrar nuestro traslado a Bath para fundar mi escuela de cocina, ideé este pan, en el que se utiliza la sidra Burrow Hill, de Julian Temperley, de la Somerset Cider Brandy Co, en vez de la bretona que utilizaba para un pan similar en Francia. La incorporación de sidra o cerveza al pan es tradicional y le aporta un fantástico toque «rústico», mientras que su sabor queda realzado por la adición de masa de centeno fermentada. Es un pan fabuloso para acompañar con jamón curado o queso cheddar de calidad. Para este pan le sugiero que prepare una mayor cantidad de masa, ya que el fermento funciona mejor con cantidades grandes.

Cantidad:	4 panes	Para el fermento:	750 g de harina de fuerza
Preparación:	20 minutos	1/2 tanda Masa de centeno	blanca
Reposo:	4-6 horas para el fermento	(véase pág. 117)	250 g de harina de centeno
	1 1/2 horas para la masa	fermentada de 4-6 horas	oscura
Levado:	1 1/4-1 1/2 horas	10 g de levadura (fresca,	20 g de sal
Horneado:	45 minutos	si es posible)	450 g de sidra seca de calidad
			150 g de agua (150 ml)
			Harina para espolvorear

Elaboración

- Utilice la rasqueta para verter el fermento del recipiente al cuenco mezclador en un sola vez. Añada el resto de ingredientes (incorpore la sidra con el agua) y siga el método de las páginas 22-25. Forme una bola con la masa (véase pág. 25), póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cúbrala con un paño y déjela reposar durante 45 minutos.
- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta de plástico, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y módelala a modo de bola; póngala de nuevo en el cuenco, cúbrala con un paño y déjela reposar durante 45 minutos.
- Con la ayuda de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en cuatro porciones iguales. Enharine ligeramente un par de paños. Modele las bolas de masa en forma de panes (véase pág. 31) y ponga dos sobre cada paño; realice un pliegue en la tela para evitar que se toquen al levar. Cubra con un paño y deje levar de 1 1/4-1 1/2 horas, o hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Dé la vuelta a los panes, colóquelos en una pala de madera o placa de hornear plana y realice un corte longitudinal a lo largo de los mismos con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado. Humedezca el interior del horno precalentado con el vaporizador de agua y deslice los panes sobre la piedra de hornear o placa. Hornee 10 minutos, baje la temperatura a 200 °C y hornee unos 35 minutos, hasta que estén bien coloreados. Los panes deben sonar a hueco al golpear la base con el dedo. Retírelos y déjelos enfriar.

pan de cerveza y anís

Me encanta el anís, particularmente en el pastis. Creo que este pan es magnífico servido al estilo irlandés en compañía de marisco, especialmente ostras, y un buen trago de cerveza, bien fría en un vaso.

Cantidad: 3 panes
Preparación: 30 minutos
Reposo: 3 horas 35 minutos
Levado: 1 1/2 horas
Horneado: 30 minutos

25 g de levadura (fresca, si es posible)
700 g de cerveza, a temperatura ambiente (700 ml)
250 g de harina de centeno oscura
750 g de harina de fuerza blanca
20 g de sal
1 cucharada de pastis
Harina para espolvorear

Elaboración

- Bata la harina con la cerveza en un cuenco mezclador grande hasta que se haya disuelto por completo, luego incorpore la harina de centeno y 400 g de la blanca y bata para obtener una masa espesa. Cubra con un paño y deje reposar durante 2 horas.
- Precaliente el horno a 250 °C. Añada el resto de ingredientes a la masa, mezcle bien y prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25, hasta que la masa esté blanda, elástica y no se pegue a las manos. Déle forma de bola, póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 45 minutos.
- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y déle forma de bola de nuevo; colóquela otra vez en el cuenco, cubra con un paño y deje reposar otros 45 minutos. Con la ayuda de la rasqueta, vuelque de nuevo la masa y divídala en tres partes iguales. Forme una bola con cada una y déjelas sobre la superficie de trabajo, cubiertas con un paño, para que reposen 5 minutos más. Extienda un par de paños sobre una placa de hornear y enharínelos ligeramente. Modele las bolas en forma de panes (véase pág. 31) y colóquelos sobre los paños, dejando un espacio generoso entre ellos. Cubra con otro paño y deje levar 1 1/2 horas, o hasta que casi doble su volumen.
- Ponga los panes en una pala de madera o placa de hornear plana y practique dos cortes diagonales sobre la superficie con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado. Rocíe el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua y deslice los panes sobre la piedra de hornear/placa. Hornéelos 5 minutos, baje la temperatura a 220 °C y hornee otros 25 minutos, hasta que adquieran un color oscuro. Deben sonar a hueco al golpear la base. Retírelos del horno y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.



pain de campagne

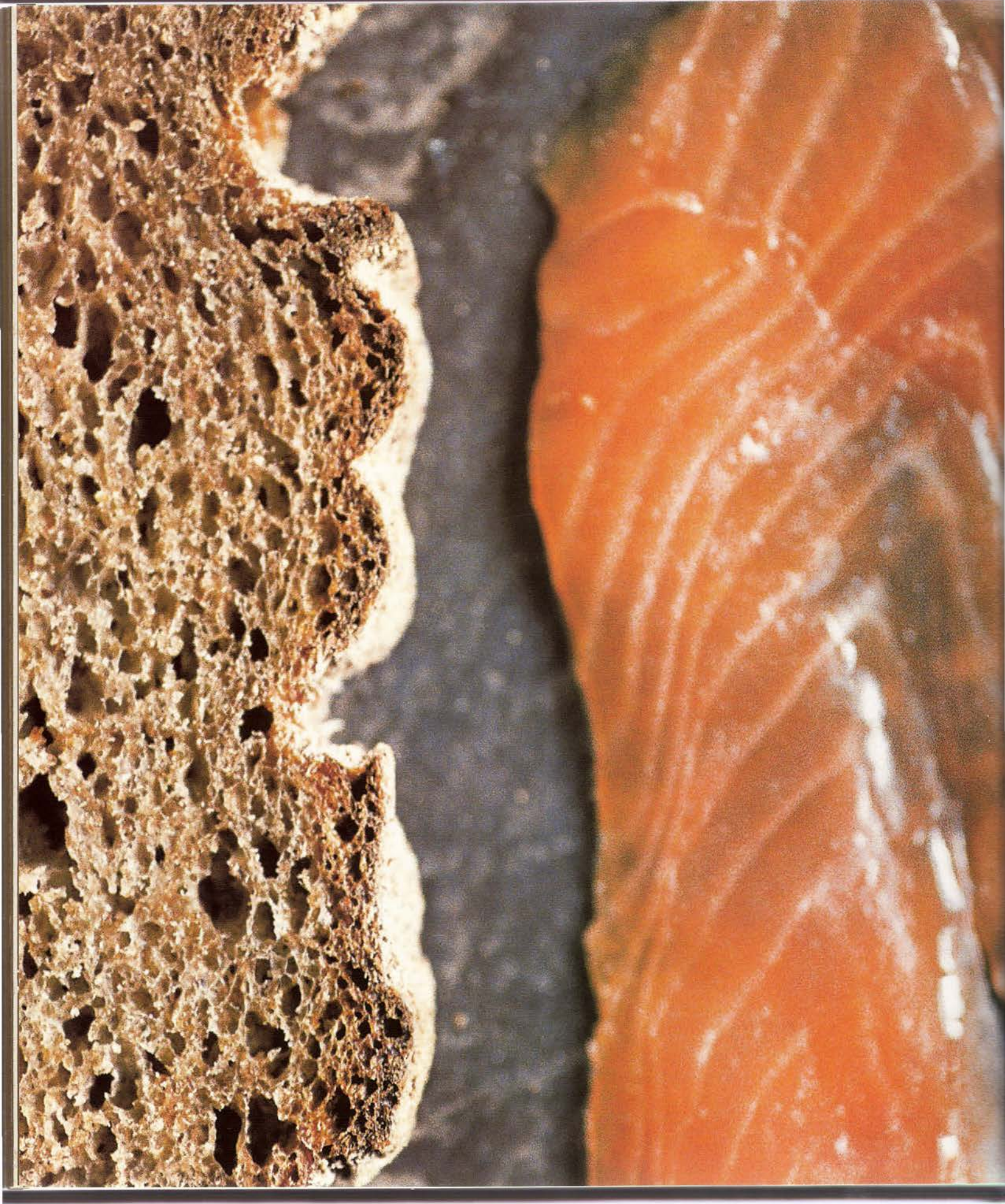
El *pain de campagne* es como el hermano menor del pan de masa ácida. El pan de masa ácida está experimentando una gran popularidad; sin embargo, si se elabora de la forma tradicional es un proceso largo en el cual el fermento se prepara sin levadura comercial. La idea es que atraiga las levaduras silvestres naturales que se encuentran en el aire, lo que permite fermentar la masa lentamente, y dar lugar a un pan con un sabor característico. En Francia, el clásico *pain de campagne* se utiliza de forma similar al pan de masa ácida. Se compra para conservarlo varios días. Queda muy bien tostado y frotado con ajo y/o tomates al estilo de las *bruschettas* italianas, para añadir después la cobertura de su elección.

Cantidad:	2 panes	Para el fermento:	500 g de harina blanca
Preparación:	30 minutos	1/2 tanda Masa de centeno	100 g de harina de
Reposo:	4-6 horas para el fermento 2 1/2 horas para el pan	(véase pág. 117) dejada en un	centeno oscura
Levado:	1 1/4 horas	cuenco (cubierta con film de	5 g de levadura (fresca,
Horneado:	30-35 minutos	plástico) para que fermente	si es posible)
		de 4-6 horas, o toda la noche	15 g de sal
		en el frigorífico y después	400 g de agua (400 ml)
		a temperatura ambiente	Harina para enharinar

Elaboración

- Utilice la rasqueta para verter el fermento de una sola vez del recipiente al cuenco mezclador, y añada el resto de ingredientes. Prepare la masa siguiendo el método de las páginas 22-25 y trabájela hasta obtener una masa blanda, flexible y elástica, que no debe resultar pegajosa. Forme una bola (véase pág. 25) y póngala en un cuenco ligeramente enharinado, cubra con un paño y deje reposar durante 1 hora.
- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y forme una bola de nuevo, póngala otra vez en el cuenco, tape y deje reposar 1 hora.
- Repita el proceso anterior, pero déjela reposar durante 30 minutos. Vuélquela con el extremo redondeado de la rasqueta sobre la superficie de trabajo perfectamente enharinada y divídala en dos piezas de unos 600 g cada una. Forme una bola con cada una de ellas. Enharine ligeramente dos cestos de mimbre para levar o forre cuencos con paños bien enharinados, y ponga una bola de masa en cada uno, con la unión hacia abajo. Cubra con otro paño y deje levar 1 1/4 horas, o hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Coloque los panes sobre una pala de madera o una placa de hornear plana, con la unión hacia abajo, y corte un círculo sobre la superficie de cada pan con una cuchilla de afeitar o un cuchillo afilado. Rocíe el interior del horno precalentado con un vaporizador de agua. Deslice los panes sobre la placa o piedra y hornee 5 minutos. Baje la temperatura a 220 °C y hornee otros 25-30 minutos, hasta que adquieran un color dorado oscuro. Los panes deben sonar a hueco al golpear la base con los dedos. Retírelos del horno y déjelos enfriar.





pan de centeno oscuro

Este pan, algo más complejo, queda realzado con el sabor extra del fermento *poolish* (véase pág. 114). Permita que el pan se enfríe antes de degustarlo, ya que podría resultar indigesto.

Cantidad:	2 panes	Para el fermento <i>poolish</i>:	200 g de harina de centeno
Preparación:	30 minutos	6 g de levadura (fresca, si es posible)	oscura
Reposo:	3-5 horas para el <i>poolish</i> 95 minutos para la masa	275 g de agua tibia (275 ml)	210 g de harina de fuerza blanca
Levado:	1 hora	250 g de harina de centeno	15 g de sal
Horneado:	45-50 minutos	oscura	115 g de agua tibia (115 ml) Harina para enharinar

Preparación

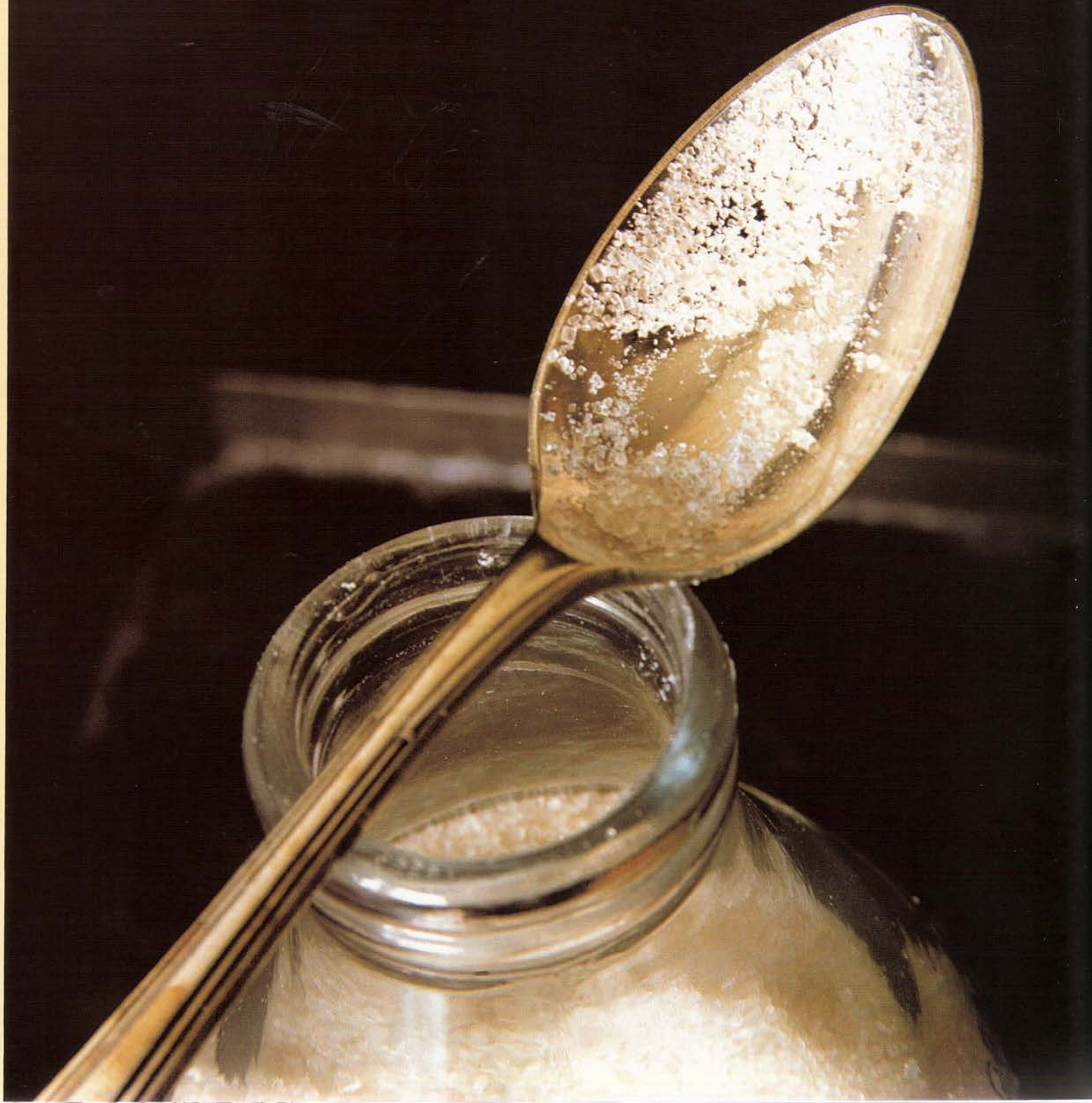
Para preparar el *poolish*, bata la levadura con el agua hasta que se disuelva por completo; luego incorpore la harina y bata hasta obtener una masa espesa. Cúbrala con un paño y déjela reposar durante 3 horas como mínimo, pero no más de 5. El *poolish* estará listo cuando forme una cúpula y luego empiece a aplanarse ligeramente. Una vez alcance este punto, utilícelo rápidamente, ya que si lo deja más tiempo, empezará a colapsarse. Añada el *poolish* al resto de los ingredientes y trabaje/mezcle siguiendo el método de las páginas 22-25. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25) y colóquela en un cuenco ligeramente enharinado, cubierto con un paño, para dejarla reposar durante 45 minutos. Precaliente el horno a 250 °C.

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y déle de nuevo forma de bola, póngala otra vez en el cuenco, cubra con un paño y deje reposar otros 45 minutos.
- Use de nuevo la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en dos pedazos iguales. Modélelos en forma de bola y déjelas reposar sobre la superficie de trabajo, cubiertas con un paño, durante 5 minutos. Forre con paños perfectamente enharinados dos cestos para levar o cuencos. Modele los panes en forma de bolas compactas y póngalas con la unión hacia abajo, sobre los paños. Cubra con otros paños y deje levar 1 hora, o hasta que casi hayan doblado su volumen.
- Coloque los panes sobre la pala de madera o la placa para hornear plana, con la unión hacia abajo. Realice cuatro cortes sobre la superficie de cada pan, en sentido horizontal, y luego vertical, para formar una cuadrícula. Abra el horno precalentado y rocíe el interior con un vaporizador de agua; deslice rápidamente los panes sobre la placa o piedra de hornear. Hornéelos 5 minutos, baje la temperatura a 200 °C y hornéelos otros 40-45 minutos. Cuando los panes estén cocidos habrán adquirido un color bastante oscuro y sonarán a hueco al golpear su base con los dedos. Retírelos y déjelos enfriar.

5. Masa dulce

dulce: melodioso, gratificante



Esta masa constituye una fusión entre un *brioche* y el pan blanco y pertenece a la familia de las «masas de leche». Me encanta porque no es demasiado dulce, aunque sí lo suficiente para poder transportar el sabor del chocolate, y, aunque se enriquece con leche y mantequilla, no es tan rica para que no pueda usarla en su forma básica, para preparar un exquisito bocadillo de atún, o servirlo ligeramente tostado con *foie gras*.

Para las recetas de este capítulo, precaliente el horno a 220 °C en vez de a 250 °C.

250 g de leche entera (250 ml, si se pesa es más fiable)

15 g de levadura (fresca, si es posible)

500 g de harina de fuerza blanca

60 g de mantequilla a temperatura ambiente

40 g de azúcar blanquilla

10 g de sal

2 huevos grandes

Para preparar la masa

- Vierta la leche en un cazo y caliéntela ligeramente hasta que alcance la temperatura corporal; no la debe notar ni caliente ni fría al sumergir un dedo. (Puede utilizar el microondas, si lo prefiere, durante 1½ minutos a potencia máxima.)
- Para mezclar a mano, frote la levadura con la harina con la ayuda las yemas de los dedos, como si estuviera preparado unas migas. Frote con la mantequilla, añada el azúcar y la sal y luego los huevos y la leche. Siga el método de las páginas 22-25, pero compruebe la receta por si tiene que añadir otros ingredientes.



pañuelo
de bacón



pan de
naranja
y menta



pan de
Viena



buñuelo



panecillo
dulce



pan de
frutas



caracola de
chocolate
e Jack



scone



arta de
barrique
almendras

pan de naranja y menta

Preparé este pan por primera vez mientras experimentaba con un budín de pan, mermelada y mantequilla preparado con *brioche* y un chorrito de Grand Marnier. En vez de utilizar el *brioche* como base, deseaba probar un pan más inusual que pudiera transmitir el sabor del licor. A partir de la naranja, empecé aromatizando la masa con menta. El sabor era fantástico, y el pan se conservó bien durante varios días, por lo que lo tosté y acompañé con mantequilla de menta recién preparada. Me encanta el budín de pan y mantequilla, una preparación muy inglesa. Sin embargo, tenemos algo parecido en Francia, que acostumbrábamos a preparar en la panadería para utilizar los restos del final del día, como cruasanes o *pain au chocolat*. Los mezclábamos en una gran amasadora con sultanas, crema inglesa y un poco de alcohol hasta obtener una pasta densa que se homeaba unas 2 horas. Después la cortábamos en raciones y la espolvoreábamos con azúcar. Tenía un sabor fantástico.

Cantidad: 2 panes grandes

Preparación: 20 minutos

Infusión: 1 hora (para la leche)

Reposo: 1 hora

Levado: 1½ horas

Horneado: 22-32 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137)

1 manojo de menta fresca

La piel de 2 naranjas grandes

1 cucharada de Cointreau

1 huevo batido con una pizca de sal para el glaseado

Harina para espolvorear

Un poco de mantequilla para engrasar

Preparación

Deje en infusión la leche para la masa dulce con un manojo de menta; para ello, caliéntela a fuego lento, retire el cazo del fuego y deje reposar durante 1 hora antes de filtrar.

Mezcle la piel rallada de naranja con el Cointreau. Engrase ligeramente una placa de hornear con mantequilla.

Prepare la masa dulce de la forma habitual (véase pág. 137), pero utilizando la leche infundida con menta.

Cuando acabe de trabajar la masa a mano o en la amasadora, añada la piel y mézclela bien. Forme una bola (véase pág. 25), enharine ligeramente el cuenco y deje reposar la masa durante 1 hora.

Elaboración

- Vuelque la masa con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en dos porciones iguales. Modele cada una en forma de pan (véase pág. 31) y colóquelos en una placa para hornear ligeramente engrasada. Pincele la superficie de cada pan con un poco del glaseado de huevo. Déjelo secar un momento, cubra los panes con un paño y déjelos levar durante 1½ horas, o hasta que la masa casi haya doblado su volumen y recupere su posición inicial al presionarla con el dedo. Pincele de nuevo con un poco de glaseado de huevo. Con la ayuda de unas tijeras sostenidas formando un ángulo de 45° sobre la superficie del pan, realice unos cortes a lo largo del centro de cada pan. Póngalos en el horno dejándolo a temperatura de 210 °C los 2 primeros minutos; baje la temperatura a 200 °C durante los 20-30 minutos restantes, hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado oscuro. Sírvalo tostado, si lo desea, con mantequilla de menta.



Para congelar: el pan se puede congelar, siempre y cuando se conserve en bolsas de congelación cerradas. Se conserva alrededor de 2-3 meses.

mantequilla de menta

Introduzca 125 g de mantequilla y un manojo de hojas de menta en el robot de cocina y bata hasta que la preparación adquiera un textura homogénea. Deje enfriar en un cuenco tapado en el frigorífico hasta el momento de emplearlo.

budín de pan, mermelada y mantequilla (para 6–8 personas)

Puede utilizar el pan de naranja y menta o comprar un *brioche*. En cualquier caso, precisará dos panes.

Precaliente el horno a 210 °C y ponga en remojo 200 g de sultanas en 4 cucharadas de Grand Marnier. Prepare la crema inglesa; para ello, lleve a ebullición 1 litro de leche entera en una cacerola de fondo grueso, junto con una vaina de vainilla (cortada por la mitad a lo largo para raspar las semillas sobre el recipiente). Bata en un cuenco 10 yemas de huevo y 150 g de azúcar blanquilla hasta que adquieran un color paja claro y la mezcla esté espumosa.

Para preparar la crema inglesa: vierta la leche sobre la mezcla de huevo sin dejar de batir. Vierta la mezcla en una cacerola dispuesta a fuego medio. Con una cuchara de madera, remueva continuamente formando un 8, hasta que la crema se espese lo suficiente para recubrir el dorso de una cuchara. (Para comprobarlo, levante la cuchara de la crema y dibuje una línea en el dorso. Si la línea queda limpia, la crema está cocida.) Filtre la crema inmediatamente sobre un cuenco limpio y continúe removiendo durante 1 minuto.

Corte el pan de naranja y menta o el *brioche* en rebanadas de 1 cm de grosor. Extienda por encima un poco de mermelada de cítricos y córtelas por la mitad en diagonal para formar triángulos. Cuele las sultanas, pero reserve el Grand Marnier. Superponga los triángulos en una fuente refractaria, con las puntas hacia arriba, y asegúrese de que no quedan huecos entre las rebanadas. Distribuya las sultanas y vierta lentamente la crema inglesa por encima para que el pan absorba el líquido (seguramente le quedará algo, que puede reservar para servir con el budín). Introduzca la fuente en el horno precalentado y hornee durante 20-30 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

Para servir, caliente el Grand Marnier en un cazo pequeño. Retírelo del fuego y flambéelo. Vierta sobre el budín y espolvoree con un poco de azúcar lustre tamizado. Sirva con crema acidificada, helado de vainilla o cualquier resto de crema inglesa.





caracolas de chocolate de Jack

A mi hijo Jack le encantan tanto los bollos de pasas como de chocolate, de modo que me pidió que le preparara algo que constituyera una fusión entre ambos. Tendría que haber visto la cara que puso, chispeante y manchada de chocolate, cuando probó la primera caracola. Llenan bastante, por lo que se las raciono.

Cantidad: 24 caracolas

Preparación: 20 minutos

Reposo: 45 minutos

Levado: 1½-1¾ horas

Horneado: 12-15 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137)

25 g de cacao en polvo de calidad

200 g de *chips* (pepitas) de chocolate, con leche o negro, o una mezcla de ambos

2 huevos, batidos con una pizca de sal para el glaseado

Crema pastelera (véase pág. 158)

15 g de cacao en polvo

Preparación

Prepare la masa dulce siguiendo el método de la página 137, pero añada el cacao en polvo al mismo tiempo que la leche y el huevo, cuando acabe de trabajar la masa a mano o en la amasadora. Cubra con un paño y deje reposar durante 45 minutos en un lugar al abrigo de las corrientes de aire.

Prepare la crema pastelera siguiendo la receta de la página 158, pero añada 15 g de cacao en polvo a la leche. Viértala en una fuente para que se enfríe.

Elaboración

- Vuelque la masa con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, y aplánela suavemente con el rodillo hasta formar un rectángulo. Extienda homogéneamente la crema pastelera en el chocolate y esparza luego los *chips* de chocolate. Empiece por un extremo alargado y enrolle la masa como si se tratara de un brazo de gitano. Corte la masa con un cuchillo afilado en rodajas de 2 cm y colóquelas hacia arriba en una placa de hornear. Glasee con un poco de la mezcla de huevo y deje levar 1¼ - 1¾ horas hasta que los bollos casi hayan doblado su volumen.
- Glasee de nuevo e introduzca en el horno precalentado; baje la temperatura a 180 °C. Hornee durante 12-15 minutos. Puesto que la masa de chocolate es bastante oscura, resulta difícil saber si los bollos están bien horneados, para ello, retire uno con cuidado y compruebe que la base está firme.

Para congelar: si no desea hornear todas las caracolas de una vez, puede congelar unas cuantas. Cuando las corte, y justo antes de dejarlas levar, póngalas en una placa pequeña en el congelador, y, cuando se hayan endurecido, introdúzcalas en una bolsa para congelar. Cuando las vaya a utilizar, sáquelas del congelador, déjelas levar toda la noche y hóméelas.

buñuelos

Le presento estos buñuelos, pero con una advertencia: no los prepare cuando esté solo, ya que puede acabar comiéndoselos todos. Si tiene voluntad, puede conservarlos un par de días en el frigorífico, siempre que no los haya espolvoreado con azúcar. Cuando preparo una tanda, desaparecen milagrosa y misteriosamente, ya que todos dicen: «yo no he sido».

Los buñuelos son un gran clásico, pero no me gustan ni los grasientos ni los glaseados con azúcar lustre. Todavía recuerdo los que mi abuela preparaba para obsequiarnos. Veo la gran cacerola con la masa levada cayendo por el borde, y recuerdo el maravilloso aroma que desprendían y el sentido de anticipación que sentía a medida que freía los primeros y los espolvoreaba con azúcar lustre, para servirlos con un puré de manzana o una confitura, que todavía es la única forma en que me gusta comerlos.

Cantidad: 30 buñuelos
Preparación: 20 minutos
Reposo: 1 hora
Levado: 45 minutos
Fritura: 15 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137) después de haber reposado durante 1 hora

500 ml de aceite de cacahuete para freír, más un poco de azúcar lustre para cubrir los buñuelos

Para llenar los buñuelos (opcional) compota de manzana (véase pág. 158), confitura de frambuesa o crema pastelera (véase pág. 158)

Harina para enharinar

Aceite para engrasar

Elaboración

- Vuelque la masa con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y córtela en pedazos (véase pág. 28) de unos 30 g cada uno. Extiéndalos formando bolas compactas (véase pág. 29). Aceite ligeramente una placa de hornear y espolvoréela con un poco de harina. Coloque encima los buñuelos (con la unión hacia abajo), dejando espacio entre ellos para que no se toquen al levar. Cubra la placa con un paño y deje levar unos 45 minutos, hasta que los buñuelos casi hayan doblado su volumen.

- Vierta el aceite en una cacerola o freidora de 20 cm (si es más grande, no habrá suficiente aceite) y póngala a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente (unos 15 minutos para alcanzar 180 °C), utilice una espátula de pescado para levantar el primer buñuelo y dejarlo caer cuidadosamente en el aceite. El buñuelo aumentará de tamaño. Añada más hasta que llene el recipiente (fría 5 como máximo a la vez). Fríalos unos 30-45 segundos, hasta que empiecen a colorearse, déles la vuelta y fríalos por el otro lado. Utilice una espumadera para retirarlos y déjelos escurrir sobre varias capas de papel de cocina. Déjelos enfriar.

- Para degustar los buñuelos al natural, páselos simplemente por azúcar lustre antes de servirlos. Si los va a rellenar, introduzca el relleno de su elección en una manga pastelera provista de una boquilla pequeña y llénelos insertando la boquilla a un lado del buñuelo. La cantidad de relleno depende de usted.



tarta de albaricoque y almendras

Quizás se pregunte por qué he incluido una tarta en este libro. De hecho, se basa en una masa dulce cubierta con ciruelas o uvas espinas que preparaba mi madre. Montaba la tarta, la dejaba reposar un poco para que la masa subiera alrededor de las frutas y, al hornearla, los jugos impregnaban la masa. Luego la espolvoreaba con azúcar. Ésta es una versión con crema de almendras. Puede preparar una buena tanda de masa dulce y utilizarla para esta tarta y para preparar buñuelos.

Cantidad: 2 tartas
Preparación: 20 minutos
Reposo: 95 minutos
Levado: 45 minutos
Horneado: 20-25 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137) después de haber reposado durante 1 hora
300 g de crema de almendras (véase pág. 158)
12-15 albaricoques maduros o ciruelas
1 huevo batido con sal para el glaseado de huevo
 Harina para espolvorear
 Azúcar lustre o confitura de albaricoque, para servir

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, divídala por la mitad y forme una bola con cada parte (véase pág. 25). Introdúzcalas en un cuenco enharinado, cúbralas con un paño y déjelas reposar durante 20 minutos.
- Engrase 2 placas de hornear o fórralas con papel sulfurizado. Extienda cada pieza de masa formando un círculo de unos 25-30 cm de diámetro, colóquelos sobre las placas y déjelos reposar durante 15 minutos.
- Cuartee los albaricoques o ciruelas. Extienda la crema de almendras sobre las bases de las tartas, empezando por el centro, y deteniéndose a unos 2,5 cm de los bordes. Coloque encima la fruta cuarteadas, con la piel hacia abajo, y dispóngala tan junta como pueda. Deje levar las tartas 45 minutos.
- Pincele los bordes de la tarta con el glaseado de huevo. Baje la temperatura del horno a 200 °C y hornee hasta que los bordes de la fruta se hayan dorado (si la superficie se colorea con demasiada rapidez, baje la temperatura a 190 °C) y la base esté dorada, lo que le llevará unos 20-25 minutos. Retire de la placa y deje enfriar sobre una rejilla metálica. Para servir, espolvoree la tarta con un poco de azúcar lustre o glasee con confitura de albaricoque calentada en un cazo hasta que se disuelva.

Variante: tarta de manzanas. Mezcle la crema de almendras con un poco de compota de manzana (véase pág. 158) y un chorrito de calvados, y utilice manzanas peladas y en rodajas en vez de albaricoques.



pañuelos de bacón

¿Ya sabe que cuando desea comer bacón nada logra satisfacerle? Bien, como soy francés, cuando era aprendiz de panadero, mis antojos se centraban en un *croque monsieur* que llevaba tocino y bechamel. Preparábamos una imitación con un poco de tocino y bechamel, que se añadían a un trozo de masa dulce; la dejábamos levar y luego la horneábamos. Era algo magnífico.

Cantidad: 6 pañuelos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 45 minutos

Horneado: 15 minutos

1/2 tanda Masa dulce (véase pág. 137) después de haber reposado durante 1 hora

200 g de salsa bechamel (200 ml)

1 sobre de beicon ecológico de calidad

1 huevo mediano batido con una pizca de sal para el glaseado de huevo

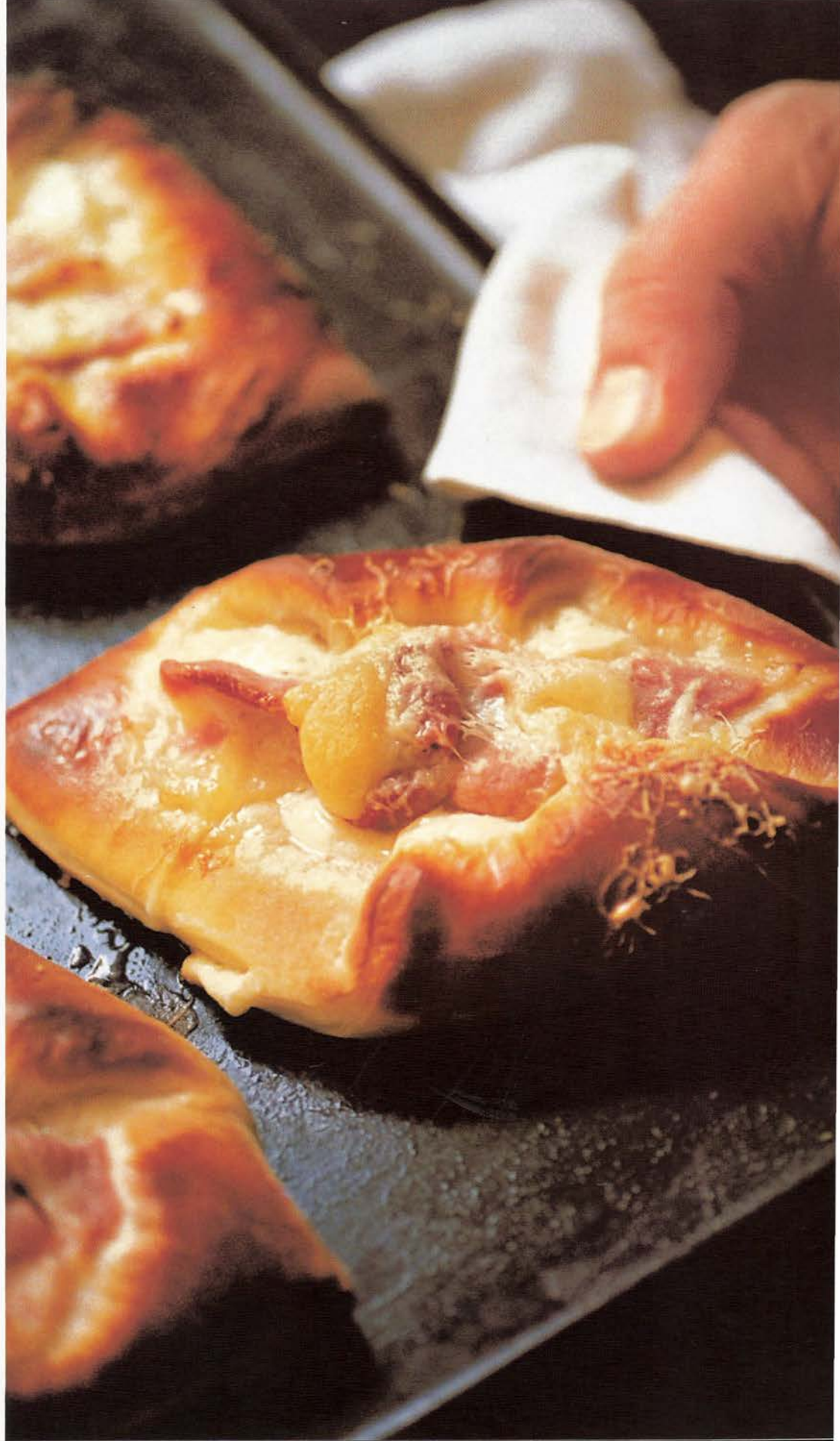
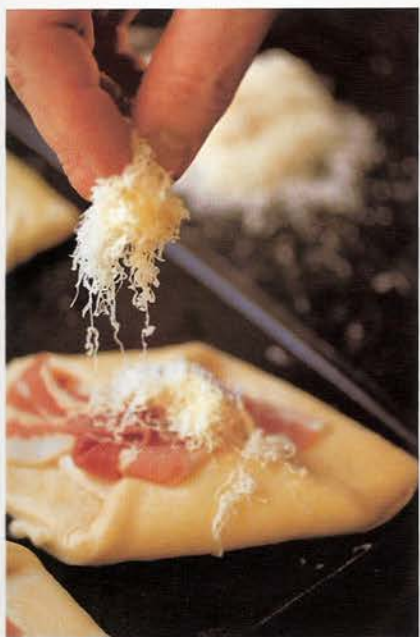
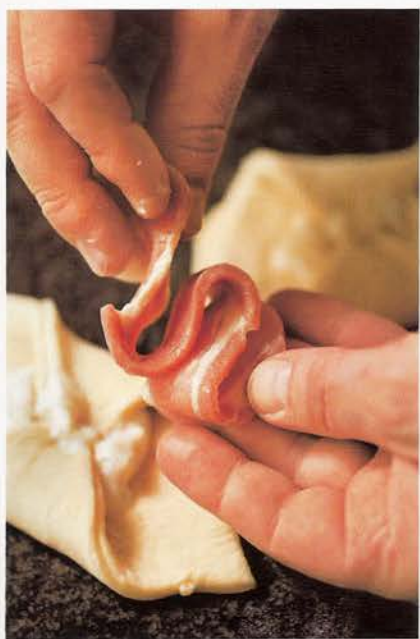
100 g de queso gruyère o emmenthal rallado

Elaboración

- Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y forme una bola (véase pág. 25). Extienda la masa hasta que alcance unos 5 mm de grosor y córtela en 6 cuadrados de 6 x 12 cm. Reparta una cucharada de bechamel en el centro del cuadrado y doble, a continuación, dos esquinas opuestas de la masa para que se unan en el centro. Coloque encima una loncha de bacón y ponga la preparación en una placa de hornear. Repita la operación con el resto de la masa. Cubra con papel sulfurizado y un paño y deje levar durante 45 minutos.
- Glasee la masa con el glaseado de huevo. Espolvoree con un poco de queso. Baje la temperatura del horno a 200 °C y hornee unos 15 minutos, hasta que la masa adquiera un color dorado intenso. Deguste mientras todavía esté caliente.

salsa bechamel

Derrita 25 g de mantequilla en un cazo de fondo grueso. Cuando esté burbujeante, añada 20 g de harina común y bata con fuerza fuera del fuego hasta que toda la mantequilla desaparezca y obtenga una pasta que se separe limpiamente del recipiente. Añada 150 g (150 ml) de leche entera, poco a poco, sin dejar de batir, para asegurarse de que no se forman grumos. Una vez haya añadido toda la leche y tenga una salsa homogénea, cueza a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Cueza 1 minuto más. Sazone con sal marina, pimienta negra recién molida y un poco de nuez moscada molida. Deje enfriar. Obtendrá 200 g (200 ml). Para una salsa más intensa, puede añadir 40 g de queso rallado (cheddar o gruyère) a la salsa mientras todavía está en el fuego; debe asegurarse de que se funde.





pan de frutas

Normalmente, el «pan para el té» suele ser demasiado rico y pesado; sin embargo, éste resulta delicioso y ligero. Queda muy bien tostado y acompañado con compota de frutas y crema fresca.

Cantidad: 3 panes
Preparación: 30 minutos
Reposo: 65 minutos
Levado: 1½ horas
Horneado: 25-30 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137)
150 g de cerezas confitadas, cuarteadas
50 g de piel de frutas confitadas o la cáscara
 rallada de 2 limones grandes y 2 naranjas grandes
2 cucharadas grandes de ron
125 g de almendras fileteadas, más un poco extra
 para recubrir
150 g de sultanas
1 huevo mediano batido con una pizca de sal para
 el glaseado de huevo

Preparación

Engrase 3 moldes para pan de 500 g (de 20-22 cm de longitud) con mantequilla.

Ponga en remojo las cerezas y la piel confitada o cáscara rallada en el ron toda la noche.

Esparza las almendras sobre una placa de hornear y tuéstelas bajo el grill en el horno caliente; vaya dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que estén doradas. Déjelas enfriar.

Mezcle todas las frutas con los frutos secos y añada la mezcla a la masa cuando acabe de trabajarla a mano o en la amasadora. Asegúrese de que las ha distribuido homogéneamente. Modele la masa en forma de bola (véase pág. 25) y póngala en un cuenco ligeramente enharinado. Déjela reposar durante 1 hora.

Elaboración

- Vuelque la masa con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en tres partes iguales. Modele 3 bolas y déjelas reposar durante 5 minutos.
- Modele cada bola en forma de pan (véase pág. 31) y póngalas en los moldes. Pincele las superficies con el glaseado de huevo. Cubra los moldes con un paño y deje levar 1½ horas, o hasta que la masa casi haya doblado su volumen.
- Pincele de nuevo con el glaseado de huevo y, con la cuchilla o un cuchillo afilado, practique un corte a lo largo de la superficie. Esparza por encima algunas almendras. Precaliente el horno y hornee durante 25-30 minutos, hasta que la superficie adquiera un color marrón dorado oscuro. Retire los panes de los moldes y compruebe que los lados y la base estén dorados. Si no es así, introduzca los panes de nuevo en el horno (fuera de los moldes). Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

pan de Viena

Este pan se comercializa a menudo en Francia como alternativa al *brioche*. Se trata de una receta que aparece en mis clases y muy fácil de preparar. De niños comíamos unas *baguettes* pequeñas preparadas con esta masa en el desayuno o la merienda, a las que llamábamos *le quatre-heure*.

Para la escuela, se cortaba por la mitad y se llenaba con chocolate Poulain, que todos los niños comían, y que llevaba el dibujo de un potro. Puede hornear el pan en moldes y cortarlo para el *croque monsieur*.

Cantidad: 5 *baguettes* o 15 panecillos

Preparación: 20 minutos

Reposo: 1 hora

Levado: 1 hora

Horneado: 8-12 minutos

1 tanda Masa dulce (véase pág. 137) después de haber reposado durante 1 hora

1 huevo mediano batido con una pizca de sal para el glaseado de huevo

Harina para espolvorear

Preparación

Con la ayuda del extremo redondeado de la rasqueta, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en 5 pedazos para preparar las *baguettes* o en 15 pedazos para los panecillos.

Para las *baguettes*

- Aplaste los pedazos de masa con las manos para formar rectángulos. Dóblelos y enróllelos siguiendo el método de la página 56. Coloque las *baguettes* bien espaciadas en una fuente, pincélelas dos veces con el glaseado de huevo y practique unos pequeños cortes profundos a lo largo de la superficie con una cuchilla o un cuchillo afilado.



- Deje levar 1 hora y luego hornee de 10-12 minutos en el horno precalentado hasta que adquieran un color marrón dorado oscuro.

Para los panecillos

- Forme panecillos con los pedazos de masa (véase pág. 30).

- Coloque los panecillos sobre placas de hornear, dejando espacio entre ellos.

- Pincele los panecillos con el glaseado de huevo y luego realice una cruz de unos 5 mm de profundidad sobre la superficie.

- Deje levar 1 hora, luego hornee en el horno precalentado durante 8-10 minutos, hasta que los panecillos estén dorados.



scones

Siempre me preguntan si tengo una buena receta para los scones. La tengo, y, desde que llegué de Bretaña, los scones siempre han sido una de mis especialidades británicas favoritas. Esta masa contiene crema, una variante de los scones de crema tradicionales. También me gusta preparar los scones modelándolos a modo de cuadrados en vez de círculos.

Cantidad: 12-15 scones

Preparación: 20 minutos

Reposo: 15 minutos

Horneado: 20 minutos

150 g de mantequilla con sal

600 g de harina común

150 g de azúcar blanquilla

40 g de levadura química en polvo

280 g de sultanas

190 g de crema de leche espesa

190 g de leche (190 ml)

2 huevos, batidos con una pizca de sal
para el glaseado de huevo

Preparación

Precaliente el horno a 220 °C.

Elaboración

- Frote la mantequilla con la harina en un cuenco mezclador. Añada el azúcar y la levadura en polvo. Incorpore las sultanas y mezcle hasta que se hayan distribuido homogéneamente.
- Añada la crema y la leche y mezcle con la rasqueta hasta que todos los ingredientes estén bien ligados. Enharine la superficie de trabajo y vuelque la masa encima. Presiónela, dóblela por la mitad, repita de nuevo y dóblela por el extremo opuesto, y siga hasta obtener una especie de cuadrado. Enharine la superficie y la base de la masa, cúbrala con un paño y déjela reposar en un lugar fresco durante 15 minutos.
- Enharine ligeramente la superficie de trabajo y extienda la masa hasta que adquiera 2½-3 cm de grosor. Retire con un pincel el exceso de harina. Corte los scones en cuadrados (de unos 6 x 6 cm) con un cuchillo afilado.
- Póngalos sobre una placa de hornear y asegúrese de que no estén demasiado juntos. Extienda el resto de la masa y corte más scones, hasta que haya empleado toda la masa.
- Glasee los scones con el glaseado de huevo. Espere 2 minutos y glasee de nuevo. Baje la temperatura del horno a 200 °C y hornee los scones unos 20 minutos, o hasta que hayan aumentado su volumen y la superficie y la base hayan adquirido un color marrón dorado.



recetas adicionales

compota de manzana

Pele, retire el corazón y cuartee 2 manzanas grandes. Derita una nuez grande de mantequilla en una cacerola y añada 1 cucharadita de azúcar y una pizca de canela. Incorpore las manzanas y mezcle hasta que estén bien cubiertas con la mantequilla. Deje cocer 1 minuto, baje el fuego, añada una cucharada de calvados o brandy (a su gusto) y mezcle bien. Cubra y deje cocer a fuego lento durante 10-15 minutos, o hasta que las manzanas estén blandas. Retírelas del fuego y déjelas enfriar unos minutos. Bátalas con una batidora eléctrica o manual hasta obtener una mezcla homogénea y déjela enfriar.

crema pastelera

Bata, en un cuenco, 6 yemas de huevo, 70 g de azúcar blanquilla y 50 g de harina tamizada. Ponga otros 70 g de azúcar en una cacerola con 500 g (500 ml) de leche entera y una vaina de vainilla cortada por la mitad a lo largo y con las semillas raspadas. Deje que aparezcan las primeras burbujas y retire del fuego. Bata $\frac{1}{3}$ de la leche con la mezcla de huevo, añada el resto de la leche y mezcle otra vez. Vierta de nuevo en el recipiente y colóquelo sobre el fuego. Lleve a ebullición y cueza a fuego lento un par de minutos, sin dejar de remover, para asegurarse de que la crema no se pegue al fondo de la cacerola. Viértala en un recipiente para que se enfríe. Espolvoree con un poco de azúcar lustre o copos de mantequilla para evitar que se forme una película.

crema de almendras

Bata 125 g de mantequilla (a temperatura ambiente) y 125 g de azúcar blanquilla a mano o en el robot con la espátula. Añada 125 g de almendras molidas y mezcle de nuevo. Incorpore 25 g de harina común y continúe batiendo. Añada, por último, 2 huevos, de uno en uno, y 2 cucharadas grandes de ron (si lo desea); vaya mezclando bien hasta que la mezcla esté ligeramente consistente. Utilícela o consérvela en un recipiente hermético en el frigorífico hasta una semana.