



Centro de Educación Ambiental
Casa de Campo

RECETA PARA ELABORAR PAN DE BELLOTA

INGREDIENTES PARA LA ELABORACIÓN DE PAN DE TRIGO Y BELLOTA

- 400 gr. de harina blanca de trigo.
- 100 gr. de harina integral de centeno o espelta.
- 100 gr. de harina de bellota.
- 15 gr. de sal.
- 100 gr. de masa madre de centeno al 100% de hidratación.
- 5 gr. de levadura fresca.
- 375 gr. de agua.



ELABORACIÓN

1. Mezclamos el agua sin cloro (lo hemos hecho evaporar en un recipiente de boca ancha un mínimo de 1 hora) con la harina de trigo. Esperamos 2 horas.
2. Mezclamos el resto de los ingredientes y esperamos 30 minutos.
3. Realizamos un amasado de 5 minutos y esperamos 1 hora.
4. Transcurrido este tiempo (que podemos alargar), formamos la chapata y esperamos que fermente otras 2 horas a temperatura ambiente (20°C).
5. Horneamos a 220°C los primeros 5 minutos, con algo de vapor.
6. Bajamos la temperatura a 200 grados por otros 40 minutos.
7. Dejamos enfriar y... ¡Tenemos nuestro pan!.



Receta cortesía de : Colectivo Lavéndula, Asociación del Común y Cofradía Ibérica de la bellota.



¡Gracias por vuestra atención!



Centro de Educación Ambiental
Casa de Campo

<https://diario.madrid.es/cieacasadecampo/>



MADRID

diario.madrid.es