

**BON
APPETIT**

Recetas de Yorshi

Yorsh Luis Briseneio

30 de enero de 2026

**BON
APPETIT**

Índice general

1 Masa Madre	5
Pan de Masa Madre	6
2 La levadura al rescate	9
Poolish	10
Biga	12
Pan Brioche	14
Masa para Pizza	16

Capítulo 1

Masa Madre

La masa madre es mucho más que un simple ingrediente; es un organismo vivo, una danza de levaduras y bacterias salvajes que se entrelazan para crear panes de un sabor y textura inigualables. Cada burbuja que se forma en su fermentación es una historia de transformación, una prueba del poder de la naturaleza y la paciencia del panadero. A través de este capítulo, exploraremos el fascinante mundo de la masa madre, desde sus orígenes hasta las técnicas más avanzadas para crear panes artesanales que deleitarán hasta al paladar más exigente.

Pan de Masa Madre



45 min



250°C, 20 min



220°C, 30 min



60 min



10

Ingredientes

400 g	Harina panadera
260 g	Agua
80 g	Masa Madre
8 g	Sal

Receta

- 1 Mezcla 10g de masa madre con 30g de agua y 40g de harina (proporción 1:3:4).
- 2 Combina la masa madre activada con toda el agua y la harina. Deja reposar sin amasar durante 1 hora.
- 3 Incorpora la sal disuelta en un poco de agua a la masa.
- 4 Realiza pliegues cada 30 minutos durante las primeras 2 horas. Deja fermentar hasta que la masa aumente un 50-70%
- 5 Dale forma a la masa y colócala en un banetón enharinado. Reposa en frío durante 24 horas.
- 6 Precalienta el horno y hornea el pan. Los primeros 20 min, añade humedad para ayudar al pan a que se expanda. Los últimos 30 min, retira la humedad para obtener una corteza crujiente.

Esta receta es para un pan al 65% de hidratación. Se puede cambiar la hidratación, modificando la cantidad de agua. También se puede modificar la proporción para activar la masa madre a 1:2:2 o 1:3:3, para modificar el sabor y acidez.

:)



. PAN DE MASA MADRE

Capítulo 2

La levadura al rescate

La levadura, tanto en su forma comercial como en los prefermentos, es un ingrediente versátil que nos permite elaborar una amplia variedad de panes y masas fermentadas. En este capítulo, exploraremos las diferentes formas de utilizar la levadura para crear panes deliciosos y esponjosos. Desde recetas rápidas y sencillas con levadura comercial hasta preparaciones más elaboradas con biga o poolish, encontrarás todo lo que necesitas para convertirte en un experto panadero.

Nota: Todas las recetas se describen usando levadura seca. Para sustituir por levadura fresca, triplica la cantidad. (*Ejemplo:* 1 g de levadura seca equivale a 3 g de levadura fresca.)

Poolish

 5 min  ~ 24 h

Ingredientes

100 g	Harina
100 g	Agua
0.1 g	Levadura seca

Receta

- 1 Disolver la levadura en el agua.
- 2 Integrar muy bien la harina con el agua, hasta que no quede nada seco.
- 3 Reposa a temperatura ambiente hasta que comiences a ver actividad (burbujas).
- 4 Introduce la mezcla al refrigerador, hasta que se encuentre bien activa. (Tiene que estar lleno de burbujas y completamente expandido.)

El Poolish es un prefermento, sustituto ideal de la masa madre. El poolish confiere a la masa una mayor elasticidad y retención de gases, lo que resulta en panes con una migas más alveolada y una corteza más crujiente. Es especialmente adecuado para panes de estilo francés, como baguettes y hogazas, así como para panecillos y bizcochos.

:)



. POOLISH

Biga

 5 min  ~ 24 h

Ingredientes

100 g	Harina
50 g	Agua
0.1 g	Levadura seca

Receta

- 1 Disolver la levadura en el agua.
- 2 Integrar muy bien la harina con el agua, hasta que no quede nada seco.
- 3 Reposa a temperatura ambiente por al menos 1-2 horas para comenzar la actividad.
- 4 Introduce la mezcla al refrigerador, hasta que se encuentre bien activa, por al menos 24 horas.

La biga es un preferimento italiano sólido, más seco que el poolish. Se elabora con harina, agua y una pequeña cantidad de levadura. Su fermentación es más lenta y prolongada, lo que aporta un sabor más complejo y una mejor estructura a la masa. Es ideal para elaborar panes de corteza crujiente y miga alveolada, como la focaccia y las pizzas.

:)



Marisau



. BIGA

Pan Brioche



45 min



180°C, 30 min



60 min



4

Ingredientes

100 g	Poolish
150 g	Harina de fuerza
20 g	Azúcar
40 g	Leche tibia
40 g	Mantequilla
3 g	Sal
2 g	Levadura seca
1	Huevo

Receta

- 1 En un bol, mezcla el Poolish bien activo, la harina, el azúcar, la sal, el huevo, la leche y la levadura.
- 2 Amasa hasta obtener una masa suave y elástica. Luego incorpora de a poco la mantequilla y continua amasando hasta que la masa pase la prueba de la membrana.
- 3 Coloca la masa en un bol, cubre con plástico o un paño húmedo, deja fermentar en frío al rededor de 12 horas o hasta que la masa crezca 50%.
- 4 Divide la masa en 2-4 porciones iguales, forma bolas lisas y colócalas en una bandeja o molde. Cubre con plástico o un paño húmedo hasta que el pan duplique su tamaño.
- 5 Precalienta el horno. Pinta el pan con huevo y después hornea añadiendo humedad.

El poolish aporta al brioche una migas más suave y esponjosa, así como un sabor más complejo y desarrollado. Su fermentación previa ayuda a desarrollar gluten y mejora la estructura del pan.



. PAN BRIOCHE

Masa para Pizza



45 min



280°C, 6-10 min



3

Ingredientes

450 g	Biga
200 g	Harina de fuerza
175 g	Agua
10 g	Aceite de Oliva
8 g	Sal
1 g	Levadura seca

Receta

- 1 Desmenuza la Biga en un bol, añade el agua y disuelve ligeramente. Posteriormente añade la harina, la sal, el aceite de oliva y la levadura. Mezcle hasta integrar.
- 2 Amasa hasta obtener una masa suave y elástica.
- 3 Coloca la masa en un recipiente ligeramente engrasado. Cúbrela con plástico y deja fermentar en frío hasta que la masa se expanda en 50 %.
- 4 Divide la masa en 3 porciones iguales, forma bolas lisas y colócalas en una bandeja y cúbrelas con plástico o un paño húmedo hasta que dupliquen el tamaño.
- 5 Estira cada bola en forma de disco sobre una superficie enharinada, dejando los bordes más gruesos.
- 6 Añade los ingredientes y hornea!

La biga aporta a la masa de pizza una mayor complejidad de sabor, una mejor estructura y una corteza más crujiente. Su fermentación lenta desarrolla aromas y sabores únicos, y mejora la elasticidad de la masa, facilitando el estirado.



. MASA PARA PIZZA

Índice alfabético

Biga, 12

Masa para Pizza, 16

Pan Brioche, 14

Pan de Masa Madre, 6

Poolish, 10