

Pan de cereales con masa fermentada



INGREDIENTES

PREPARACIÓN

Masa fermentada

- Harina 000 500 GR
- Agua 300 CC
- Levadura fresca 15 GR

Colocar todos los ingredientes en la amasadora. Amasar 4 minutos en segunda velocidad y dejar reposar 4 horas a temperatura ambiente.

Amasijo

- Agua 2 LTS
- Sal fina 80 GR
- Harina 000 2 KG
- Harina integral de centeno fina 1.500 GR
- Avena arrollada 300 GR
- Semilla de lino 300 GR
- Aceite de girasol 150 CC
- Colorante caramelo 10 GR
- Levadura fresca 160 GR
- Masa fermentada 1 UN

Colocar en amasadora el agua, la sal, las harinas, los cereales, las semillas y el aceite. Amasar 3 minutos a baja velocidad. Agregar la levadura y la masa fermentada.

Amasar 9 minutos en alta velocidad o hasta que la masa quede suave y homogénea.

Dejar reposar 30 minutos a temperatura ambiente luego cortar piezas del tamaño deseado.

Bollar y dejar reposar 10 minutos y dar forma.

Fermentar hasta que duplique su volumen.

Cocción a 230°C variando el tiempo según el tamaño de las piezas.

Decoración

- Semilla de amapola 50 GR
- Semilla de lino 50 GR
- Semilla de sésamo 50 GR