

# Pan de Afrecho

- ☐ 1 Pan de molde de 900 gramos..
- ☐ Temperatura ambiente 21.5°C - 27°C
- ☐ 62% de hidratación (Hidratación media)

## Resultado esperado

Queremos que puedas producir una masa que te servirá para formar un hermoso pan de molde, un pan tipo deli o también panecillos de hamburguesa.

La miga que estamos buscando, es cerrada, esponjosa y muy suave debido a la combinación de huevo, leche en polvo, mantequilla, y el adecuado nivel de hidratación. Los ingredientes han sido combinados con la intención de recordar un poquito el sabor de los panes que hemos ubicado en la región andina del mapa de panes venezolanos, con el toque especial que le da el afrecho a la miga.

## Origen

**Miro Popic** dice: “Los amasijos andinos se diferencian por el horno y el amasado”... “Para llamar las cosas por su nombre y hacerle honor a aquello de que al pan pan y al vino vino, hay más de veinte diferentes panes típicos de los Andes, muchos de los cuales parten de la misma masa que luego se aliña de manera especial cada uno de ellos, así como varían los agregados que servirán para identificarlos” ... “Con la llegada de los alemanes que comercializaban el café, surgieron panes integrales llamados ... y Afrecho, según el componente incorporados a la masa”(1)

## Tips

- ☐ La harina panadera se caracteriza por la cantidad de proteínas que contiene. Recomendando que la harina que utilices contenga al menos doce (12%) por ciento de proteínas.
- ☐ Esta receta sigue el método directo de la panadería, que consiste en doce (12) pasos que van desde la preparación y pesado de los ingredientes, hasta el enfriamiento del pan. El método describe los pasos que se realizan para elaborar un pan el mismo día. Hemos notado que generalmente se consiguen las recetas pero no se explican las técnicas y métodos del panadero casero,

(1) El señor de los aliños. En busca del sabor perdido, Miro Popic

esperamos cerrar un poco esta brecha y abonar en la dirección de que puedas elaborar panes en casa de muy alta calidad.

## Ingredientes para la masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	80	400g
Afrecho	20	100g
Agua	52	260g
Levadura instantánea	2	8g
Sal	2	8g
Huevos ligeramente batidos	12	60g
Mantequilla sin sal	6	30g
Azucar	5	25g
Leche en polvo	2	10g
Total	180%	900g

## Paso a paso del panadero

### Preparación de la masa

- ☐ Pesa todos los ingredientes y colocarlos en envases separados.
- ☐ Asegúrate de que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- ☐ Coloca los utensilios que vas a utilizar durante el proceso al alcance de tu mano.

### Mezcla y amasado

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva la sal.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, afrecho, azúcar, leche en polvo y la levadura instantánea seca.

- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua con el huevo ligeramente batido y la mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante treinta (30) segundos hasta disolver.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes de ambos envases hasta tener un amasijo. Amasa dos minutos, forma una bola y deja reposar por treinta (30) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante diez (10) minutos.

### **Prueba de la membrana de gluten**

- ☐ Realiza la prueba de la membrana de gluten para verificar que ya se formó. Si todavía le falta, repite el ciclo de amasado de dos (2) minutos y reposos de diez (10) minutos, hasta superar la prueba de la malla de gluten.
- ☐ Realiza un preformado redondo, la masa queda lisa en la superficie.

### **Fermentación en bloque**

La masa va a reposar durante noventa (90) minutos a una temperatura de entre 24°C y 27°C preferiblemente. El objetivo de la fermentación es que se desarrollen los sabores y texturas en la masa. La fermentación termina cuando se duplica el tamaño de la masa aproximadamente.

- ☐ Coloca la masa en un recipiente con una película de aceite vegetal y un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada para que no se pegue. Cubre la masa con una bolsa plástica y deje reposar por cuarenta y cinco (45) minutos.
- ☐ Realiza la manipulación.

### **Manipulación**

La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y sacar los gases (desgasificar) para evitar que los gases generen un sabor ácido en la masa.

- ☐ Saca la masa del envase, extiende la masa sobre la mesa y desgasifica la masa presionando con la palma de la mano, sin dañar, ni romper.
- ☐ Realiza pliegues desde los extremos de la masa al centro, formando un moño en el centro.

- ☐ Voltea la masa y forma una bola, que quede lisa en la parte superior, coloca una película de aceite en el envase y coloca un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada y no se pegue.
- ☐ Coloca la masa en un recipiente con una película de aceite vegetal y un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada para que no se pegue. Cubre la masa con una bolsa plástica y deje reposar por cuarenta y cinco (45) minutos adicionales.

### Preformado

- ☐ Remueve la bolsa plástica del envase y sácala del recipiente.
- ☐ Sobre tu mesa de trabajo, aplica un preformado redondo a la masa. Extiende la porción con el lado liso por debajo y desgasifica con la palma de la mano realizando pliegues desde los bordes al centro para formar una bola de nuevo. Voltea la bola (el lado liso por arriba), bolear un poco sin generar tensión. Cubrir la bolita con una bolsa plástica.

### Reposo en mesa (relajación de la masa)

- ☐ Deja reposar la masa sobre la mesa de trabajo, tapada por diez (10) minutos.

### Formado

- ☐ **Bolea** la masa dejando la superficie lisa y suave, genera un poco de tensión sin exagerar. Cuando hay mucha tensión la masa se puede desgarrar (se rompen los alvéolos) cuando crece en el horno.
- ☐ Estira la bola con el rodillo y forma un rectángulo del ancho del molde rectangular donde vas a hornear tu pastón.
- ☐ Enrolla la masa formando un cilindro, siempre respetando el largo del molde rectangular donde lo vamos a hornear posteriormente.
- ☐ Deja reposar el pastón durante cinco (5) minutos, cubierto con una bolsa plástica.
- ☐ Coloca el pastón en el molde rectangular previamente engrasado con mantequilla sin sal.

### Maduración

- ☐ Deje reposar el pastón tapado aproximadamente por una hora y treinta minutos (1h30) en un lugar fresco, sin corrientes de aire, a una temperatura entre 24°C y 27°C o hasta que **supere la prueba de maduración con el dedo**.

### **Barnices, coberturas y cortes**

- ☐ Con una brocha de cocina, cubre cada pastón por todos lados con una capa de un huevo previamente aligerado con una cucharadita de leche líquida.

### **Horneado**

- ☐ Enciende el horno media hora antes de hornear a una temperatura de 200°C - 375°F. Si tienes un medidor de temperatura en el horno es mejor para conocer la temperatura real de tu horno.
- ☐ Coloca la bandeja en el medio del horno entre treinta (30) y treinta y cinco (35) minutos.
- ☐ Saca el molde del horno y apaga el horno.

### **Enfriamiento**

- ☐ Desmolda el pan y pásalo a una rejilla o tabla de madera, en un lugar cálido, queremos que se enfríe, evitar que se condense el agua y que se genere humedad en la miga, lo que definitivamente podría afectar/dañar tu pan.
- ☐ Deja reposar, por lo menos veinte (20) minutos. ¡Mucha paciencia! Ya está casi listo. Disfruta tu Pan!!!

# Pan de Afrecho

Masa mejorada con Prefermento Pie

## Tips

- ☐ Planifica tres días para la preparación de esta versión del Pan de Afrecho.
  - ☐ Día 1: Preparación del prefermento Pie
  - ☐ Día 2: Preparación de la masa y fermentación en bloque con retardo en nevera
  - ☐ Día 3: Horneado, enfriamiento y degustación del pan

## Prefermento Pie

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	94g
Agua	62	58g
Levadura instantánea	1	0.7g
Sal	1.8	1.2g
Total	164.8%	154g

## Masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	80	318g
Afrecho	5	100g
Agua	50	209g
Levadura instantánea	2	7g
Sal	1	6g
Huevos ligeramente batidos	14	60g
Mantequilla sin sal	7	30g
Azucar	6	25g

Leche en polvo	2	10g
Prefermento Pie	32	135g
Total	200%	900g

## Paso a paso del panadero

### Preparación del prefermento Pie (Día 1)

- ☐ La noche anterior a la preparación de la masa, en un envase redondo de boca grande, agrega el agua de acuerdo a lo indicado en la fórmula panadera.
- ☐ Incorpora la levadura y mezcla hasta prácticamente disolver los granos de levadura instantánea en el agua.
- ☐ Agrega poco a poco la harina y ve disolviendo en la mezcla creada en el paso anterior, hasta formar un amasijo.
- ☐ Deja reposar la masa 3 minutos.
- ☐ Incorpora la sal hasta que se mezcle totalmente con el resto de la masa.
- ☐ Coloca la masa en un envase transparente y haz una marca en el envase, indicando la altura inicial de la masa.
- ☐ Cubre el envase y deja reposar a temperatura ambiente (25 grados centígrados preferiblemente) durante 3 horas o hasta que la masa triplique su altura.
- ☐ Lleve su envase a la nevera y deje reposar durante toda la noche, por al menos diez (10) horas.

### Preparación de la masa (Día 2)

- ☐ Ir a la [sección preparación de la masa](#)

### Mezcla y amasado

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva la sal y la cantidad indicada en la preparación de la masa de prefermento pie.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, afrecho, azúcar, leche en polvo y la levadura instantánea seca.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos y el prefermento pie de la siguiente forma: combina el agua con el huevo ligeramente batido, la

mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante treinta (30) segundos hasta disolver y el prefermento pie picado en pedacitos pequeños.

- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes de ambos envases hasta tener un amasijo. Amasa dos (2) minutos, forma una bola y deja reposar por treinta (30) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante diez (10) minutos.
- ☐ De aquí en adelante, sigue los mismos pasos que se indican en la receta de pan de yuca con el método directo, a partir de la [prueba de la membrana de gluten](#). Solo debemos considerar diferencias en el tiempo de maduración ya que estamos utilizando poca levadura y prefermento pie.

### **Fermentación final (maduración y retardo en nevera)**

- ☐ Para mejorar los sabores en la miga, hacer un pan más saludable y digerible, te recomiendo meter tu molde rectangular cubierto con una bolsa plástica en la nevera a 4 grados centígrados entre ocho (8) y diez (10) horas.

### **Barnices, coberturas y cortes (Día 3)**

- ☐ Saca el molde rectangular de la nevera y llévalo a la mesa de trabajo.
- ☐ Deja reposar el pastón durante treinta (30) minutos a temperatura ambiente sobre la mesa de trabajo de tu cocina.
- ☐ Realiza el [barnizado](#) de tu pastón.

### **Horneado y enfriamiento**

- ☐ Procede con el [horneado](#) de tu pan.
- ☐ Deja [enfriar](#) tu delicioso pan y que lo disfrutes!!!

### **Referencias y enlaces**

- Para la concepción de este pan, hemos utilizado como fuente de inspiración, las fórmulas del [Instituto Europeo del PAN](#), el [Grupo Academico Panadero y Pastelero de Venezuela](#).
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a 4 manos por :
  - [Jesús Méndez \(@lpainalafois\)](#) y [Alexander Ramírez \(@hazpanencasa\)](#)
- Pruebas de aseguramiento de calidad han sido realizadas en conjunto con:
  - Dunia Morales [@dunitasbakery](#)



- Alba Cennerazzo [@farinaelievito](#)
- Claudia Raga [@algosevaacocinar](#)

**¿Te gustó esta receta? Corre la voz y compártela en tus redes sociales con la etiqueta [#mapadepanesvenezolanos](#) y etiqueta a [@lpainalafois](#) y [@hazpanencasa](#).**

**Advertencia: Toda esta información se comparte con la ilusión de dar a conocer nuestras preparaciones con un enfoque casero. Este trabajo está en progreso y sabremos agradecer cualquier colaboración para mejorar, completar y/o complementar la información que aquí se presenta.**

Versión 1.1 (07/06/2022)