

RECETA, FÓRMULA y TÉCNICAS

Pan Tipo Gallego

- 1 Pan con 576g de masa.
- Temperatura ambiente 23°C - 25°C
- 73% de hidratación

Resultado esperado

Este pan tiene una corteza rústica, semi dura y crocante con una miga esponjosa y abierta, con alvéolos medianos a grandes. El Pan puede tener un poco de acidez, usual de un Pan de Masa Madre, pero hemos incluido algunas técnicas para disminuirla. **Es perfecto para un fondue o para acompañar una comida o un snack con quesos madurados y aceite de oliva, la imaginación es el límite.**



Tips

- Lo primero que debemos tener antes de empezar a hacer un Pan como este es Masa Madre. Un cultivo de levaduras estable y activo, alimentado con regularidad. El primer aspecto que les quiero dejar es que la Masa Madre le hereda características a la mezcla, si la Masa Madre es ácida, el Pan será ácido, si la Masa Madre tiene cuerpo, le heredará estructura a la masa, si la Masa Madre está activa, la fermentación iniciará con buen pié. La Masa Madre hereda características al futuro Pan. Es por ello que el cuidado de la misma contribuye a la calidad del resultado. Es un ingrediente fundamental en esta preparación.
- Los panes rústicos de Masa Madre suelen ser de alta hidratación (más de 65%) y de larga fermentación. Para las largas fermentaciones es importante contar con harinas de fuerza, recomiendo al menos 13% con buena calidad, para que no se degrade la red de gluten durante la fermentación.

A veces pensamos que la migas es el resultado del horno, realmente la alveolatura sólo se expande y se asienta dentro del horno, pero los alvéolos vienen de la fermentación. Antes de entrar a la nevera la masa se debe sentir esponjosa y llena de aire, dependiendo de tu Masa Madre, la harina y la temperatura, esto puede tomar más o menos tiempo. Hay que estar atento y agarrarle el pulso a la masa para saber cuándo está lista para ir a la nevera.

En la nevera se duermen las levaduras, por el frío, y quedan realizando el proceso de fermentación las bacterias, las bacterias generan ácidos que le darán sabor al futuro Pan. Si deseas bajar la acidez entonces el pH de inicio debe ser mayor a 4.2. Para lograr esto recomiendo que los refrescos a la Masa Madre se realicen cuando está activa y no cuando ha bajado. Es decir, posiblemente antes de las 12h ya la Masa Madre va a requerir un refresco. Es frecuente que en 5h una Masa Madre alimentada 1:1:1 ya alcanza su pico, es en ese momento que se utiliza o se refresca. Si deseas hacer más lento ese proceso puedes aumentar la relación a 1:4:4 o 1:8:8. Este aumento de la relación hace más lento el proceso y permite planificar y adaptarla a un cronograma que nos convenga. Yo particularmente he subido la relación a 1:16:16 porque alcanza su pico entre 9-10 horas y como el proceso es lento tengo más tiempo para iniciar la preparación sin que se acidifique mucho la Masa Madre, además no tengo descarte con una relación alta y me permite ahorrar ingredientes. Para subirla a 1:16:16, hay que hacerlo poco a poco, de 1:1:1, a 1:2:2, cuando ya alcanza



el pico en 8 horas, la puedes subir a 1:4:4 y así hasta llegar a la relación que deseas. Esto es aplicar larga fermentación inclusive a la Masa Madre.

- Para lograr una greña espectacular deben ocurrir al menos tres cosas: Tener una masa con estructura, esto es que mantiene su forma, no dejar que sobre fermente la masa y una primera etapa de horneado con vapor. La estructura se logra con pliegues, estirar y plegar, extender y plegar durante la fermentación en bloque. Evitar la sobre fermentación cuidando el punto donde entra a la nevera y finaliza la fermentación el bloque y empieza el retardo. Hornear con vapor en la primera etapa en el horno para permitir que se expanda la pieza lo más posible antes que la corteza se forme.
- A veces la Masa Madre es lenta o con poca fuerza, recomiendo que la fermentación en bloque y maduración se haga a temperatura ambiente para entender la fermentación y su efecto para luego realizar retardo en nevera. La temperatura idónea para el proceso de fermentación está alrededor de los 25°C a 28°C, procura dicha temperatura.

Masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera (13%)	100	300g
Agua	70	210g
Sal	2	6g
Masa Madre	20	60g
Total	192	576g

Masa Madre (1:1:1)

Harina panadera	100	23g
Agua	100	23g
Masa Madre	100	23g
Total	300	69g

Paso a paso panadero

Preparación

- Alimente su Masa Madre y empieza la autolisis una hora antes de que la Masa Madre alcance su pico.
- Pesar todos los ingredientes y colocarlos en envases separados.
- Asegúrese que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- Coloque los utensilios que va a utilizar durante el proceso, al alcance de la mano.

Mezcla y amasado con autolisis

- Una hora antes de que la Masa Madre alcance su pico (después que duplica), mezcle la harina y el agua hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar tapada durante una (1) hora.
- Pesar 60 g de Masa Madre y agregarlos a la mezcla de harina y agua. Después de mezclar dejar reposar tapada por treinta (30) minutos.
- Agregue los 6g de sal y realice pliegues hasta que se disuelva la sal. Después de agregar la sal dejar reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.

Fermentación en bloque y Manipulación

En esta etapa queremos desarrollar la estructura de la masa mediante técnicas de extensión y pliegues o estirar y plegar. La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y generar estructura mediante los pliegues.

- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Extender y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.

Formado

- Verifique que la masa está esponjada y llena de aire. Elimine las burbujas grandes de aire, esto contribuye a una miga más uniforme.
- Realice el formado batard o redondo generando tensión.

- Coloque la masa formada en un envase que mantenga la forma y permita que siga fermentando la masa por una hora o hasta que esté esponjosa y aireada, cuidando de no sobre fermentar. Si el formado es batard el recipiente puede ser rectangular o ovalado. Si el formado es redondo el recipiente puede ser redondo como una quesillera.

Fermentación final (maduración y retardo en nevera)

- Coloque el recipiente tapado en la nevera entre 16h y 18h.
- Una hora antes de sacar la pieza de la nevera, encienda el horno a 450°F con la olla holandesa tapada dentro del horno a media altura.

Barnices, coberturas y cortes

- Saque el recipiente de la nevera y coloque la masa sobre papel para hornear y realice el corte con una hojilla.
- Saque la olla holandesa del horno y con cuidado introduzca la pieza en la olla, colocando uno (1) o dos (2) hielos en la olla y agua suficiente con un atomizador sobre la superficie de la pieza, tape la olla.

Horneado

- Introduce la olla en el horno y déjala por 20 min a 430°F.
- Saque la olla y pasa la pieza con cuidado a una bandeja e intodúcela en el horno por 20 min a 410°F.
- Baje la temperatura a 355°F y deje el Pan por 10 minutos más.
- Apagar el horno, dejando la puerta del horno entreabierta. Dejar el Pan por 15 minutos.

Enfriamiento

- Saque la bandeja y mueva el Pan a una rejilla. Deje enfriar al menos una (1) hora. Lo puede dejar para el día siguiente.
- Al día siguiente antes de consumirlo, coloque el Pan en el horno a 355°F por 10 minutos para que recupere la crocancia.

Pan Mollete Gallego

Masa mejorada con prefermento Pie

- 1 Hogaza de pan de 1108 gramos.
- Temperatura ambiente 24°C - 25°C.
- 79% de hidratación.

Tips

- Planificar dos días para la preparación de esta hogaza de pan.
 - Día 1: Preparación del prefermento Pie
 - Día 2: Preparación de la masa de hogaza del pan
- Esta hogaza de pan se conserva bien a temperatura ambiente, en bolsa de papel/plástico, durante al menos 5 días.
 - Para obtener la crocancia y suavidad del primer día, coloque su hogaza de pan en el horno a 350 grados farenheit durante 5 minutos.



Prefermento Pie (18h a 23°C)

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	70g
Agua	78.5	55g
Sal	2.85	2g
Levadura Instantánea	4.28	3g
Total	185.63%	130g

Masa

Harina panadera (13%)	100	540g
Agua	79.6	430g
Sal	2.4	8g
Masa Madre (Prefermento Pie)	20	130g

Total	192.33%	1108g
-------	---------	-------

Paso a paso panadero

Preparación del prefermento Pie (Dia 1)

- En un envase redondo de boca grande, agregar el agua de acuerdo a la fórmula.
- Agregar ahora la levadura y mezclar hasta prácticamente disolver los granos de levadura instantánea en el agua.
- Agregar poco a poco la harina disolviendo en la mezcla del paso anterior hasta formar una bolita de masa.
- Dejar reposar la masa 3 minutos.
- Incorporar la sal hasta que se mezcle totalmente con tu bolita de masa.
- Coloque la bolita de masa en un envase transparente y haga una marca en el envase, indicando la altura inicial de tu bolita de masa.
- Cubrir el envase y dejarlo reposar a temperatura ambiente (25 grados centígrados preferiblemente) durante 3 horas o hasta que la masa triplique su altura.
- Llevar el envase a la nevera y dejar reposar durante 18 horas.

Preparación de la masa (Dia 2)

- Pesar todos los ingredientes y colócalos en envases separados.
- Asegúrese que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- Coloque los utensilios que va a utilizar durante el proceso, al alcance de la mano.

Mezcla y amasado

- En un primer envase, coloque la harina y la sal. Ahora mezcle ambos ingredientes.
- En un segundo envase, coloque 300 gramos del total del agua indicada en la fórmula.
- Agregue poco a poco, la harina y la sal en el segundo envase con agua. Mezcle los ingredientes hasta que se forme una bolita de masa.
 - Si su harina soporta mayor cantidad de agua, entonces agregue poco a poco los 130 gramos de agua restantes de la fórmula.
- Continúe mezclando los ingredientes hasta que la bolita de masa haya recogido toda la harina del fondo del envase.

- Integre el preferimento pie (masa madre) con la masa hasta que quede bien mezclada.
- Cubrir el envase con una bolsa de plástico, o paño de tela y luego dejar reposar en mesa a temperatura ambiente (25 grados centígrados) durante 20 minutos.

Fermentación en bloque y Manipulación. En esta etapa queremos desarrollar la estructura de la masa mediante técnicas de extensión y pliegues o estirar y plegar. La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y generar estructura mediante los pliegues.

- Estire y pliegue la masa como un cuaderno. Deje reposar tapada en su envase por sesenta (60) minutos. Repita este paso dos (2) veces más.

Fermentación final (maduración)

- Coloque el recipiente tapado en la mesa de trabajo durante sesenta (60) minutos.
- 40 minutos antes de finalizar la fermentación, enciende el horno a 500°F con la olla holandesa tapada dentro del horno a media altura.

Formado

- Verifique que la masa está esponjada y llena de aire. Elimina las burbujas grandes de aire, esto contribuye a una miga más uniforme.
- Enharine bien la mesa de trabajo.
- Lleve cada extremo hacia el centro de la masa hasta formar una bolita redonda, siempre generando tensión en la masa para darle estructura al pastón.
- Voltee la bolita y déjela reposar tapada en la mesa durante 20 o 30 minutos.
- Vuelva a enharinar la mesa de trabajo y coloque allí la pieza de masa; con firmeza, tome la parte superior de la masa para crear el moño. Tire hacia arriba dejando que caiga la pieza ligeramente y con la otra mano, gire suavemente la parte inferior del pastón, estrangulando el moño. Sobre la mesa, termine de fijar el moño haciendo presión con las puntas de los dedos hasta que el moño quede firme.

Barnices, coberturas y cortes

- Coloque la masa sobre papel para hornear y realice cuatro cortes con una hojilla sobre la masa, partiendo desde el moño hacia el extremo de la masa.
- Saque la olla holandesa del horno y con cuidado introduce la pieza en la olla, colocando agua suficiente con un atomizador sobre la superficie de la pieza, tapa la olla.

Horneado

- Introduce la olla en el horno y déjala por 15 minutos a 500°F.
- Disminuya la temperatura del horno a 400°F y con mucho cuidado remueve la tapa de la olla. Continúe horneando el pan durante 45 minutos más.
- Apague el horno y saca la olla .

Enfriamiento

- Saque la olla del horno y pasa el Pan a una rejilla. Deje enfriar al menos una (1) hora. Lo puede dejar para el día siguiente.
- Si va a consumir el pan al día siguiente del horneado, antes de consumirlo, coloque el Pan en el horno a 355°F por 10 minutos para que recupere la crocancia.

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](#), [@panadero_artesanal](#), [@taosbaker](#), [Chef Laszlo Gyomrey](#), Plaza's, [@elgatogolosoblog](#), [@consentidoenboca](#), [@steconstance](#)
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a 4 manos por :
 - [Jesus Mendez\(@1painafois\)](#) y [Alexander Ramírez \(@hazpanencasa\)](#)

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.