

Espigas de pan blanco

COOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

Puedes espolvorear un poco de harina por encima de tus barras de pan espiga, y disfruta de su espectacular apariencia y su esponjosidad.

Raciones para 2

500 gr Harina de fuerza

350 gr Agua

10 gr Levadura fresca

10 gr Sal

1 En un bol, poner la harina y deshacer la levadura con las manos sobre ella. Mezclar e incorporar el agua y la sal.

2 Amasar estirando y plegando para incorporar aire. Es una masa pegajosa, pero no añadiremos harina extra para rectificar.

3 Formar una bola e introducir en un cuenco aceitado para que doble su volumen 2h aproximadamente.

4 Cortar la masa en dos mitades y aplanar cada mitad formando un círculo. Doblar un extremo hacia el centro y apretar para cerrar. Doblar el otro extremo de la misma manera. Finalmente volver a doblar por la mitad para sellar ambos extremos.

5 Con los pliegues hacia abajo, rodar la barra por la superficie de trabajo para estirarla del centro hacia los lados.

6 Espolvorear un poco las barras con harina, extender sobre un paño limpio con harina y dejar que levan durante unos 45-60 minutos o hasta que doblen el volumen.

7 Una vez levadas, realizar cortes con unas tijeras (en ángulo de 45º) en la masa (no cortar hasta el final) y alternar las puntas hacia uno y otro lado para formar la espiga del pan.

8 Hornear con el horno precalentado a 240º, calor arriba y abajo durante unos 25 minutos.

9 Para generar vapor durante el horneado, poner al precalentar un recipiente vacío en la parte inferior del horno, introducir las espigas y añadir medio vaso de agua en el recipiente cerrando enseguida la puerta del horno para que no escape ni calor ni el vapor generado.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/espigas-de-pan-blanco/>

