

# Espigas de pan blanco

COOKING  
LOVERS TESA



## 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 estirla del centro hacia los lados.
- 6 Espolvorear un poco las barras con harina, extender sobre un paño limpio con harina y dejar que leven durante unos 45-60 minutos o hasta que doblen el volumen.
- 7 Una vez levadas, realizar cortes con unas tijeras (en ángulo de 45°) 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 240°, 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/>

