



Consejo del chef

Si no tienes mezcla de especias Pumpkin spice puedes hacerla así: una cucharadita de clavo molido, 1 cucharadita de jengibre en polvo y 1/2 cucharadita de nuez moscada. Guarda la mezcla en un tarro hermético y ve gastando en tus recetas preferidas.

Raciones para 2

500 gr Harina de fuerza

180 ml Agua

20 gr Levadura fresca

10 gr Sal

325 gr Pulpa de calabaza
asada

25 gr Miel

Espicias Pumpkin spice al
gusto

- 1 Parte por la mitad la calabaza y ácala en el horno a 200° C hasta que al pincharla con un cuchillo esté blanda.
- 2 Disuelve la levadura en el agua y añade el resto de ingredientes (incluida la pulpa de calabaza). Amasa durante unos 15min hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- 3 Forma una bola con la masa y deja que fermente en un bol engrasado con aceite y bien tapado durante aproximadamente 2h, o hasta que veas que ha doblado su volumen.
- 4 Divide la masa en dos piezas, desgasifica y forma de nuevo dos bolas. Recuerda bolear las piezas para darles tensión y que crezcan bien en el horno.
- 5 Con las bolas ya formadas, coge un cordel y pásalo por aceite. Rodea con él una bola 4 veces hasta formar 4 gajos. Es importante no apretar el cordel, ya que la masa debe fermentar una segunda vez todavía. Luego tapa las piezas y deja fermentar aproximadamente 45min
- 6 Precalienta el horno a 200° y mientras se calienta dispón un recipiente de metal en el fondo del horno para que también se vaya calentando.
- 7 Introduce las piezas en el horno y echa un vaso de agua en el recipiente que hemos puesto anteriormente para generar vapor durante los primeros 10min de horneado.
- 8 Pasados los 10 primeros minutos, retira el recipiente con agua y sigue horneando durante unos 20-25 min más.
- 9 Saca los panes y deja enfriar sobre una rejilla. Antes de comerlos quita con cuidado el cordel.

Notas del Chef

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

COOKING
LOVERS 