

thermomix



Thermomix (Thermomix TM31)

PAN DE MOLDE DE PIQUILLOS



TIEMPO ACTIVO
10 min



PRECIO
bajo



TIEMPO TOTAL
2 h



TIEMPO DE HORNO
30 min - 40 min



DIFICULTAD
baja



TIEMPO DE ESPERA
1 h 15 min



RACIONES
1 unidad (450 g)

INGREDIENTES PARA 1 UNIDAD (450 G)

Masa madre

- 50 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca
- ½ cucharadita de azúcar
- 70 g de harina de fuerza

Masa de pan

- 60 g de agua
- 60 g de pimientos de piquillo
- ½ cucharadita de azúcar
- 10 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para el molde)
- ½ cucharadita de sal
- 250 g de harina de fuerza

ACCESORIOS ÚTILES

- molde de cake
- rejilla

VALORES NUTR. UNIDAD

Energía	5028 kJ / 1205 kcal
Proteínas	33 g
Hidratos de c.	236 g
Grasa	14 g
Colesterol	0 mg
Fibra	13 g

PREPARACIÓN

Masa madre

- 1 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa madre y mezcle **30 seg/vel 4**. Retire la masa a un bol y deje reposar hasta que doble su volumen (aprox. 15 minutos).

Masa de pan

- 2 Ponga en el vaso el agua, los pimientos, el azúcar, el aceite y la sal. Triture **5 seg/vel 5**.
- 3 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada la harina y la masa madre reservada y amase **2 min/vel 4** (**2 min/vel 5**). Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que haya doblado su volumen (aprox. 30 minutos).
- 4 Engrase generosamente el molde con aceite. Haga una bola con la masa y dele la forma alargada. Colóquela dentro del molde, empujándola con las manos para que llegue bien a los rincones. Deje el pan en un sitio cálido, apartado de corrientes de aire, hasta que doble su volumen.
- 5 Precaliente el horno 200°C.
- 6 Hornee durante aprox. 30-40 minutos (200°C). Desmolde en caliente sobre una rejilla, para evitar que el pan se humedezca dentro del molde. Una vez frío, corte en rebanadas y sirva o conserve.

SUGERENCIA

- Con estas cantidades obtenemos un pan pequeño (25x11x7,5 cm).
- Este pan se conserva muy bien en un recipiente hermético o bolsa de plástico en el frigorífico o en el congelador.

VORWERK