Glow Bone



Pan casero sin amasado

4 raciones

Ingredientes

- 400 g harina de fuerza
- 320–330 g agua
- 8 g sal
- 8–10 g levadura fresca
- Aceite de oliva (solo para manejar)
- Harina normal / sémola para espolvorear

Elaboración

1. Mezcla la harina y la sal en un bol
2. Disuelve la levadura fresca desmenuzada en el agua, mejor templada y no caliente
3. Haz un hueco en el centro de la harina y añade el agua con la levadura
4. Junta todo y mezcla con espátula o mano solo hasta integrar
5. No amases: la masa debe quedar blanda y pegajosa
6. Añade un poco de aceite en los bordes y debajo de la masa
7. Tapa con film ligeramente aceitado, sin tocar la masa, y deja reposar 30 min
8. Pliegues: con manos aceitadas, levanta la masa por un lado y dóblala sobre sí misma
9. Hazlo 4 veces (norte, sur, este, oeste), solo estirando y dejando caer, sin apretar
10. Repite los pliegues 2–3 veces más, dejando 30 min entre cada uno
11. Fermentación: deja reposar hasta que veas burbujas grandes en la superficie y la masa esté temblorosa
12. Vuelca con cuidado sobre la encimera bien espolvoreada, sin aplastar ni desgasificar
13. Divide la masa en dos

14. Corta con rasqueta, pasa a bandeja y deja reposar 15 min
15. Dale la vuelta a la masa para el último reposo
16. Precalienta el horno muy caliente (230–250 °C)
17. Hornea 15–18 min hasta dorado

RECOMENDACIONES

Si no burbujea, no está listo. Mejor pasarse de fermentación que quedarse corto. Truco de invierno: horno apagado con la luz encendida; no mires el reloj, mira la masa. Harina normal mejor que integral para espolvorear.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone