

Receta de pan con zanahoria



Receta de pan con zanahoria

Las zanahorias ralladas suelen producir **uno de los más deliciosos panes con verduras que existen**, de origen inglés pero reconocido en todo el mundo.

¿Cómo hacer pan con zanahoria?

El pan con zanahoria es un amasado crujiente, **de miga esponjosa y toques anaranjados**, ligeramente dulce gracias al azúcar natural de las verduras.

Información Nutricional

Categoría: [Panes Saborizados](#)

Cocina: Mundial

Calorías: 300

Vitaminas: B1, B2, B3, B5, C, E

Minerales: Magnesio, Calcio

Preparación: 2 horas 45 minutos

Cocción: 45 minutos

Raciones: 1 pan

Receta de pan con zanahorias

Ingredientes

- 500 g de harina fuerza
- 300 ml de agua
- 250 g de zanahorias ralladas
- 15 g de mantequilla sin sal
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de levadura seca

Levadura seca	Levadura fresca
5 gramos	15 gramos
10 gramos	30 gramos
20 gramos	60 gramos

Tabla de equivalencias de levaduras

Preparación

- **1.** Diluir la levadura en 100 ml de agua y revolver hasta que se disuelva. Reposar por 5 minutos.
- **2.** En un recipiente grande mezclar la harina y las sal, abrir por el centro y añadir el agua con levadura, la zanahoria rallada y la mantequilla. Mezclar y añadir más agua según sea necesario hasta obtener una masa húmeda y

de consistencia ligera.

- 3. Volcar la mezcla en una superficie con harina y amasar durante 10 minutos hasta obtener una masa homogénea aunque pegajosa.
- 4. Llevar la masa a un bol limpio y cubrir con un paño de cocina, leudar por 60 a 90 minutos hasta que doble su tamaño. Desinflar la masa y reposar por 10 minutos más.
- 5. Dar a la masa la forma de un único pan redondo, depositar sobre una placa de horno, cubrir con un paño y leudar por 45 minutos o hasta que doble su tamaño nuevamente.
- 6. Llevar el pan a horno pre-calentado a 200°C (392°F) por 45 minutos o hasta que el pan este ligeramente dorado y suene hueco si se golpea con los dedos. Enfriar sobre una rejilla.

Envasadora al vacío



[Rollos al Vacío para Envasadora al Vacío, 6 Rollos 28 x 300 cm para Conservación de Alimentos, sin BPA](#)
[VER PRECIO](#)

¿Sabías qué?

Las zanahorias son originarias de Asia central y el Mediterráneo, **siendo cultivada y consumida desde hace siglos por griegos y romanos**, aunque solo a partir del siglo XVIII se popularizó la variedad naranja que consumimos hoy.

Recomendamos

- [Pretzel alemanes caseros](#)
- [Bagels canadienses](#)
- [Panqueques con salmón](#)
- [Pan de sémola italiano](#)