

Receta de pan de centeno francés (Pain de Seigle)



Receta de pan de centeno francés

El pan de centeno es propio de la región de los Alpes, los Pirineos y los Vosgos, **donde se considera el pan básico de cada día**, ya que habitualmente se consume en rebanadas con mantequilla y como acompañamiento de ostras o platos de mariscos.

¿Cómo hacer pan de centeno francés?

Esta receta de pan de centeno es elaborada **a partir de una masa madre con harina de fuerza**, la que luego utilizamos para fermentar con una masa elaborada con harina de centeno y un poco de harina de trigo.

Información Nutricional

Categoría: [Panes con Masa Madre](#)

Cocina: Francesa

Calorías: 400

Preparación: 5 horas 30 minutos

Cocción: 45 minutos

Raciones: 2 panes

Receta de pan de centeno francés

Ingredientes

1. Masa madre

- 150 ml de agua
- 125 g de harina fuerza
- 2 cucharaditas de levadura seca

2. Masa de pan

- 300 g de [harina de centeno](#)
- 250 ml de agua
- 75 g de harina fuerza
- 2 cucharaditas de sal

Preparación

1. Masa madre

- **1.** Esparcir la levadura en un tazón con agua, reposar por 5 minutos y revolver para disolver.
- **2.** Añadir la harina y mezclar hasta formar una masa

espesa. Tapar con un paño de cocina y leudar por 2 horas.

2. Masa de pan de centeno

- 1. En un bol de vidrio grande mezclar las harinas y la sal, abrir una corona en el centro y colocar la masa madre y la mitad del agua.
- 2. Incorporar la harina de los bordes con una cuchara de madera y mezclar, añadir el resto de agua hasta formar una masa bastante húmeda y pegajosa.
- 3. Trasladar la masa a una superficie lisa y enharinada, amasar por 10 minutos hasta obtener una mezcla homogénea y elástica.
- 4. Llevar la masa a un recipiente limpio y leudar por 60 minutos o hasta que duplique su tamaño. Desinflar y reposar por otros 10 minutos.
- 5. Dividir la masa en 2 trozos y dar a cada uno la forma de un pan alargado de unos 30 cm. Disponer los panes en una placa de horno enharinada y reposar por 5 minutos.
- 6. Espolvorear los panes con harina y con un cuchillo afilado realizar 6 o 7 cortes de unos 5 mm de profundidad y 1 cm de separación a ambos lados de los panes. Tapar con un paño de cocina y leudar por unos 90 minutos o hasta que dupliquen su tamaño.
- 7. Llevar el pan al horno pre-calentado a 200°C (396°F) por 45 minutos o hasta que suene hueco al golpear la base con los dedos. Enfriar sobre una rejilla de alambre.



[Lifewit Bolsa Térmica 30L Gran Capacidad para Multiuso,Hombres,Mujeres,Niños,Bebé,Bolso Térmico para Picnic Camping,Fiesta,Excursión,Playa Refrescos,40x25x30cm Gris](#)
[VER PRECIO](#)

Recomendamos

[Pan de centeno alemán](#)

[Harina para elaborar pan](#)