

# Receta de pan de cristal



Receta de pan de cristal

El pan de cristal o «pa de vidre» es un pan casi sin miga y con una corteza crujiente creado en 2004 por el panadero catalán Jordi Nome.

## ¿Cómo hacer pan de cristal?

El pan de cristal triunfa como ingrediente indispensable de uno de los aperitivos más famosos de España, el «pa amb tomàquet» o pan con tomate, uno de los bocados que mejor define los valores de la dieta mediterránea.

## Información Nutricional

Categoría: [Panecillos Enriquecidos](#)

**Cocina:** Española

**Calorías:** 400

**Preparación:** 16 horas

**Cocción:** 55 minutos

**Raciones:** 4 panes

# Receta de pan de cristal

## Ingredientes

- 500 g de harina de trigo
- 450 ml de agua
- 10 g de levadura fresca
- 10 g de sal
- Aceite de oliva

## Preparación

- **1.** En un tupper grande con tapa cernir la harina y añadir 430 ml de agua fría, revolver, tapar y guardar en el refrigerador por al menos 16 horas antes de la elaboración. Retirar el tupper del frío y templar a temperatura ambiente sin destapar.
- **2.** En un bol pequeño disolver la levadura en 20 ml de agua tibia, reposar en un lugar cálido hasta que comience a fermentar.
- **3.** Amasar dentro del mismo tupper plegando la mezcla sobre si misma con una rasqueta en ciclos de 1 minuto por 5 minutos de descanso, añadiendo luego del pliegue la sal y luego del segundo pliegue la levadura preparada. Repetir el ciclo durante 40 minutos.
- **5.** Transferir la masa a un tupper cuadrado generosamente impregnado con aceite de oliva de unos 2,5 litros de capacidad y baja altura, frotar la masa con el aceite,

- cubrir con papel film y fermentar por una hora.
- 6. Uslerear la masa en forma rectangular y plegar en tres, cubrir con papel film y fermentar por 45 minutos. Repetir este paso una vez mas.
  - 7. Volcar la masa sobre una superficie generosamente enharinada, aplanar ligeramente y cernir harina sobre ella, marcar los cortes para obtener 4 panes, aceitarlos y distribuirlos sobre una bandeja de horno, aplanar presionando presionando ligeramente con los dedos untados en aceite de oliva. Cubrir con papel film y reposar por 10 minutos.
  - 8. Llevar los al horno pre-calentado a 250°C (482°F) y cocinar con vapor los primeros 15 minutos, bajar la temperatura a 200°C (392°F) y hornear otros 40 minutos más hasta que la corteza tenga un tono dorado intenso y el pan suene hueco al golpear su base con los dedos. Retirar los panes del horno y dejarlos enfriar sobre una rejilla.

## **Tuppers de cristal**



[10 recipientes de cristal para comida preparada con tapas herméticas para cocina y uso doméstico. Recipientes de cristal para alimentos](#)

[VER PRECIO](#)

## Recomendamos

[Pan de molletes](#)

[Pan candeal español](#)