

Receta de pan de lentejas



Receta de pan de lentejas

El sabor penetrante de las lentejas **se adapta a la perfección a una masa ligera de centeno**, ya que el toque astringente del centeno suaviza lo que sería de otro modo un gusto demasiado fuerte.

¿Cómo hacer pan de lentejas?

Antes de incorporar las lentejas a la masa del pan **hay que cocerlas hasta que queden tiernas**, para que se fundan bien y queden jugosas después del horneado.

Información Nutricional

Categoría: [Panes Enriquecidos](#)

Cocina: Europea

Calorías: 350

Preparación: 2 horas

Cocción: 25 minutos

Raciones: 1 pan

Receta de pan de lentejas

Ingredientes

- 200 g de harina de fuerza
- 200 g de lentejas de cocidas y escurridas
- 100 ml de agua a 20°C
- 50 g de [harina de centeno](#)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de miel líquida
- 1 cucharadita de levadura fresca y desmenuzada
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal marina fina

Preparación

- **1.** En un recipiente mediano mezclar las lentejas cocidas con el agua, la levadura y la miel, mezclar y reservar.
- **2.** En un bol añadir las harinas cernidas, la sal e incorporar la mezcla de levadura, amasar hasta obtener una preparación uniforme, blanda y pegajosa, tapar con un paño limpio y reposar por 10 minutos.
- **3.** En una superficie limpia y lisa untar un poco de aceite y amasar la mezcla por unos 20 segundos, trasladar a un bol limpio y aceitado, cubrir con un paño y reposar otros 10 minutos, amasar brevemente una última vez, dar forma de bola, cubrir y reposar en un lugar

cálido por unos 60 minutos más.

- **4.** Espolvorea un poco de harina sobre la mesa y estira la masa hasta tener un rectángulo de unos 25 x 20 centímetros, distribuir un paño enharinado, depositar la masa encima, cubrir con un paño limpio y reposar hasta que haya doblado su volumen.
- **5.** Encender y pre-calentar el horno a 210°C (410°F) por al menos unos 10 minutos.
- **6.** Dar forma a un pan único redondeado, realizar cortes cuadrículados en la superficie y asentar sobre una bandeja enharinada, llevar al horno en posición media y cocinar por unos 25 minutos o hasta que el pan adquiera un profundo color dorado y parezca ligero al sostener en la mano.
- **7.** Servir el pan de lentejas frío o congelar en una bolsa hermética hasta el momento de consumo, recalentándolo a 180°C (356°F) por unos 10 minutos.

Batidora amasadora

Rebajas



[Batidora Amasadora 1500W - 8.5L - Robot de Cocina Amasador 5 Funciones](#)

[VER PRECIO](#)

Recomendamos

[Pan de germen de trigo](#)

[Pan agrio de centeno](#)