

# Receta de pan de mollete español



Receta de pan de mollete

Receta de pan de mollete de Antequera, **un pan típico de Andalucía en España** muy utilizado para untar con tomate y aceite de oliva.

## ¿Cómo hacer pan mollete?

El pan mollete es un pan elaborado a partir de un pre-fermento, **con harina de trigo y manteca de cerdo**, suave y liviano, ideal para compartir en múltiples ocasiones.

# Información Nutricional

Categoría: [Pan con Masa Madre](#)

Cocina: [Española](#)

Calorías: 350

Preparación: 4 horas

Cocción: 15 minutos

Raciones: 6 personas

## Receta de pan de mollete español

### Ingredientes

#### 1. Masa madre

- 75 g de harina de trigo
- 75 ml de agua
- 3 g de levadura fresca

#### 2. Masa de pan

- 500 g de harina de trigo
- 280 ml de agua
- 20 g de manteca de cerdo
- 10 g de sal
- 6 g de levadura fresca

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

Tabla de equivalencias de levaduras

# Preparación

## 1. Masa madre

- 1. Disolver la levadura en un tazón con 15 ml de agua tibia, verter el resto de agua en un bol pequeño e integrar la harina cernida y la levadura preparada, mezclar con una cuchara de madera por 1 o 2 minutos.
- 2. Cubrir con un paño de cocina limpio y fermentar en un lugar fresco entre 10 y 12 horas, estará listo cuando la superficie se estabilice en un perfil plano.

## 2. Masa de pan mollete

- 1. Entibiar 30 ml del agua y disolver en ella la levadura, reposar en un lugar cálido hasta que fermente.
- 2. En un bol grande añadir el resto de agua e incorporar la harina poco a poco al mismo tiempo que se mezcla con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla homogénea, añadir e integrar la masa madre y la sal, compactar con las manos hasta formar una bola de masa.
- 3. Trasladar la masa a una superficie ligeramente enharinada y mezclar con amasados cortos de 1 minuto y descansos largos de 4 minutos hasta comenzar a desarrollar gluten, incorporar la manteca en cubitos a temperatura ambiente hasta incorporar por completo, reservar en un bol engrasado, tapar con un paño limpio y reservar en un lugar cálido por 60 minutos o hasta que duplique su volumen.
- 4. Desgasificar la masa y dividir en 10 porciones. Extender ligeramente con la mano cada trozo y plegar todo el borde hacia el centro (preformado en bola). Reposar cubiertos con el pliegue hacia abajo por 15 minutos.

- 5. Usar cada trozo de masa en forma de disco de 1,5 centímetros de espesor, disponer sobre una bandeja ligeramente engrasada separados entre si al menos 3 centímetros, cubrir con un paño y fermentar en un lugar cálido, por 60 minutos o hasta duplicar su volumen.
- 6. Pre-calentar el horno a 200°C (392°F) por unos 10 minutos, bajar la temperatura a 180°C (356°F) e introducir la bandeja con los panes, hornear entre 12 y 15 minutos con vapor hasta que adquiera un tono blanco cremoso tipo pan pita. Retirar y enfriar sobre una rejilla.

## Rodillo de acero inoxidable



[Rodillo de Acero Inoxidable - Masa para Pizza, Pastel, Galletas, Panes](#)

[VER PRECIO](#)

## ¿Sabías qué?

La palabra «mollete» proviene de la palabra «muelle», un **adjetivo antiguo que equivale a «blando»** que desde hace siglos se aplica en España a algunos panes suaves y blancos.

## Recomendamos

- [Pan candeal](#)

- [Bollos de leche](#)
- [Pan de cristal](#)
- [Croissants](#)