

Receta de pan de masa madre de San Francisco



Receta de pan de masa madre de San Francisco

Una receta de pan elaborado con [masa madre y masa «vieja»](#), desarrollada durante la fiebre del oro en San Francisco, Estados Unidos, entre 1848 y 1855.

¿Cómo hacer pan de masa madre de San Francisco?

Originalmente, En San Francisco, durante el siglo XIX, los mineros solían transportar una mezcla de harina y agua en sus cinturas, la cual fermentaba naturalmente con el calor del cuerpo, lo cual se valió el apelativo de «panzas ácidas».

Información Nutricional

Categoría: [Panes con Masa Madre](#)

Cocina: Estados Unidos

Calorías: 200

Preparación: 3 horas 35 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 1 pan

Receta de pan de masa madre de San Francisco

Ingredientes

1. Masa vieja

- 100 g de harina de fuerza
- 4 cucharadas de agua
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura seca

2. Masa madre

- 375 g de harina de fuerza
- 450 ml de agua
- 3 cucharaditas de levadura seca

3. Masa de pan

- 175 g de harina de fuerza
- 75 g de harina integral
- 70 g de masa «vieja»
- 2 cucharaditas de sal

Preparación

1. Masa vieja

- 1. Disolver la levadura en un recipiente con agua y reposar por 5 minutos.
- 2. Mezclar todo hasta formar una masa dura y pegajosa, llevar a una superficie con harina y amasar por 10 minutos hasta obtener una mezcla homogénea y elástica, trasladar a un bol aceitado, cubrir con un paño y leudar por 3 horas.
- 3. Desinflar y dividir la masa en 2 porciones, guardar una en el refrigerador.

2. Masa madre

- 1. Esparcir la levadura en un recipiente grande con agua y reposar por 5 minutos revolviendo para que se disuelva.
- 2. Añadir el harina y continuar revolviendo con una cuchara de madera.
- 3. Tapar el frasco con un paño de cocina y fermentar a temperatura ambiente por al menos 3 días y 5 días como máximo, revolviendo 2 veces al día. La masa generará y desarrollará un agradable aroma ácido.

3. Pan

- 1. Mezclar las harinas y la sal en un bol grande y abrir un hoyo en el centro, añadiendo 500 ml de la masa madre y el agua con levadura.
- 2. Cortar la masa «vieja» en trozos muy pequeños y luego añadirlos junto a la masa madre, mezclar todo hasta

obtener una masa firme y húmeda, añadiendo agua una cucharada a la vez si la masa estuviera muy seca o quebradiza

- **3.** Trasladar la masa a una superficie enharinada y amasar por 10 minutos hasta obtener una masa elástica y homogénea, llevar un recipiente limpio, cubrir con un paño y leudar por 2 horas o hasta que doble su tamaño. Desinflar y reposar por otros 10 minutos.
- **4.** Separar unos 75 g de masa para la próxima elaboración, envuelta sin apretar, en papel aluminio o papel mantequilla y refrigerar o congelar, esta sería la masa «vieja».
- **5.** Al resto de la masa dar la forma de un pan redondo, colocar en una bandeja de hornear enharinada, tapar con un paño y leudar por 90 minutos, hasta que duplique su tamaño.
- **6.** Realizar tres cortes paralelos de unos 5 mm de profundidad y luego 3 cortes perpendiculares a estos.
- **7.** Llevar a horno pre-calentado a 200°C (396°F) por unos 60 minutos hasta que este dorado y suene hueco al golpe de los dedos. Enfriar sobre una rejilla

Recomendamos

[Receta de pan de hot dog](#)

[Pan de hamburguesa](#)