

Receta de pan moreno Baillymaloe



Receta de pan moreno

El pan moreno Baillymaloe es un pan sin amasar **que llegó a revolucionar la panadería casera inglesa** en la década del 40' cuando apareció publicada en el libro de Doris Grant «Your Daily Bread».

¿Cómo hacer pan moreno?

El pan moreno inglés es una preparación **en base a harina integral y melaza negra**, que le otorgan el característico color del que toma su nombre.

Información Nutricional

Categoría: [Panes Básicos](#)

Cocina: Inglesa

Calorías: 300

Preparación: 45 minutos

Cocción: 55 minutos

Raciones: 1 pan de molde

Receta de pan moreno Baillymaloe

Ingredientes

- 500 g de harina integral
- 400 ml de agua
- 3 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de levadura
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de melaza negra

Preparación

- **1.** Engrasar un molde de 500 g y calentar durante 10 minutos en un horno pre-calentado a 120°C (248°F).
- **2.** En un tazón con 150 ml de agua esparcir la levadura, reposar por 5 minutos y revolver hasta que se disuelva. Añadir la melaza y reposar durante 10 minutos hasta que forme espuma, añadir por último el resto del agua y revolver.
- **3.** Mezclar la harina y la sal en un recipiente grande, abrir una corona en el centro y verter la mezcla de levadura, esparcir la harina del borde y mezclar hasta obtener una masa espesa.
- **4.** Mezclar con las manos suavemente la preparación durante 1 minuto o hasta que comience a despegarse de

los costados del bol formando una masa blanda y pegajosa, trasladar la masa al molde calentado, tapar con un paño de cocina y leudar por 25 a 30 minutos hasta que la masa sobrepase el borde del molde por 1 cm.

- 5. Llevar a horno pre-calentado a 220°C (428°F) por 30 minutos y luego bajar la temperatura a 200°C (392°F) cocinando por otros 15 minutos.
- 6. Desmoldar el pan sobre una placa y llevarlo nuevamente al horno, boca arriba, cocinando por otros 10 minutos hasta que adquiera un color dorado y suene hueco al golpe de los dedos. Enfriar sobre una rejilla de horno.



[14 Moldes de Silicona Antiadherentes sin BPA - Magdalenas, Tartas, Pan, Pasteles](#)

[VER PRECIO](#)

Recomendamos

[Receta de pan de avena](#)

[Pan de leche victoriano](#)