

PAN RAPIDO INTEGRAL



INGREDIENTES PARA 1 UNIDAD (1 PAN DE APROX. 800 G)

- 290 g de agua
- 15 g de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura de panadería deshidratada
- 250 g de harina de fuerza y algo más para espolvorear
- 250 g de harina integral
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de sal

PREPARACION

1 Vierta el agua en el vaso y caliente **1 min/37°C/vel 1**.

2 Añada al vaso la levadura, las harinas, el azúcar, la sal y 15 g de aceite y mezcle **15 seg/vel 6**. **Amase 3 min/ (3 min//)** sin poner el cubilete, para que la masa esté aireada.

3 Retire la masa del vaso sobre una encimera ligeramente espolvoreada con harina y si quedan restos de masa en las cuchillas, mezcle **Turbo/0,5 seg/2-3 veces (Turbo/0,5/2-3 veces)**. De esta forma la masa se quedará en las paredes y podrá retirarla fácilmente con la espátula.

4 Forme primero una bola con la masa y dele forma de hogaza. Con un cuchillo o cúter, haga 2-3 cortes cruzados en la superficie de la masa y espolvoréela con harina. Coloque la hogaza en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

5 Con el horno frío (**sin precalentar**), introduzca la bandeja, **ponga el termostato del horno a 220°C** y hornee durante 40 minutos. Retire del horno y deje enfriar antes de cortarlo para servirlo.