



Pan de cocción lenta

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |

Tiempo total: 2 horas, 30 min

Equipamiento: olla de cocción lenta de 5 o 6 cuartos de galón, papel manteca, tazón grande, asadera, bolsa con cierre hermético

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

Ingredientes

1 sobre de levadura seca activa

1 cuchara de azúcar

1 1/2 taza de agua tibia

2 1/2 tazas de harina multiuso y 1/4 extra para amasar

1 taza de harina de trigo integral

2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal

1 cucharadita de sal

Opcional: 3 cucharaditas de hierbas, como romero, tomillo o mezcla de hierbas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Cubra la olla de cocción lenta con papel manteca. Corte papel para que se ajuste al tamaño de la parte inferior de la olla de cocción lenta, coloque la hoja alrededor de los bordes para cubrir toda la olla.
3. En un tazón grande, combine la levadura y el azúcar. Agregue agua tibia y revuelva hasta que se mezcle. Agregue la harina multiuso y la harina de trigo integral, el aceite, la sal y revuelva hasta que se mezclen y comience a formarse una masa desprolija.
4. Espolvoree harina adicional sobre el área de trabajo, esparza una fina capa. Amase presionando la masa hasta formar una pelota y enrollando el borde de la masa más cercano a uno mismo sobre el otro extremo con el talón de las manos. Gire la masa 1/4 de vuelta y repita el movimiento de amasado hasta que la masa esté suave y elástica, aproximadamente cinco minutos.
5. Enrolle la masa en una bola y luego colóquela en el centro de la olla de cocción lenta. Cocine a fuego alto hasta que esté dorada en la parte inferior y bien cocida, aproximadamente 2 horas. (La temperatura interna debe ser de aproximadamente 200 grados, pero el pan no estará dorado en la parte superior). Retire con cuidado el pan de la olla.
6. Para que la masa quede crujiente, transfírela a una asadera y ase hasta que esté dorada, de 2 a 5 minutos. Coloque el pan apoyado de costado contra algo para evitar que se asiente y deje enfriar durante al menos 20 minutos.
7. Guarde en una bolsa con cierre hermético y saque el aire de la bolsa antes de sellar para garantizar la frescura.

Información nutricional:

Calorías 230 Grasas totales 4g Sodio 300mg Carbohidratos totales 42g Proteína 6g