

## Mi pan (I) — Pan milagro

—Mami ¿queda algo de tu pan?

Estas seis palabras han dado un cambio importante a la organización culinaria de mi casa. Os voy a explicar por qué.

Hace bastantes meses empecé a hacer pan los fines de semana, probando diferentes recetas, viendo las diferencias, leyendo, investigando para mejorar, amasando a mano, a máquina y horneando. En este tiempo han ocurrido dos cosas paralelas: Por un lado, mi experiencia personal respecto al pan, ya que lo que empezó siendo algo complementario a mi cocina de cada día, ha pasado a convertirse en una adicción, en desear que el pan de hoy salga de textura mejor que el de ayer, en desear probar diferentes toques a los ingredientes básicos del pan. Por otra parte ví rápidamente la transformación de los comensales, que solo querían el pan hecho en casa, y no se cansaban de repetir lo insuperable que es el olor y el sabor del pan recién hecho.

Entonces pensé: ¿y por qué no? ¿Por qué me voy a conformar con las baguettes congeladas que cada vez venden en más panaderías? El mayor inconveniente que veía es el poco tiempo del que dispongo. Pero cuando me planteé seriamente comer casi todos los días pan casero, pensé que el mayor tiempo se lo llevan los diferentes levados, momento en que yo aprovecho para hacer la cena o la comida del día siguiente.

En el proceso del amasado mi Thermomix lo soluciona de manera fantástica. Adriana, que ha seguido un proceso de apasionamiento similar al mío, se ayuda de una amasadora, y también está encantada.

A veces pensamos en el pan como un producto de compra diaria y el hacerlo en casa es algo que ni nos planteamos. Muchos de los cocineros que pasáis por aquí hacéis maravillas con el pan. Yo me conformaría con hacer un sólo "panadicto" de entre los que os da pereza o pensáis que hacer pan en casa es para personas con mucho tiempo, o que se monta mucho lío.

Para quien no lo haya hecho nunca le reto a una cosa:

Os voy a dar una primera receta de pan facilísima, sin ninguna complicación. La conocí por Canelona, y es el pan ideal para principiantes. Cuando la tengáis hecha, mientras reposa el pan, listo ya para comer, os hacéis un huevo frito, lo mojáis con vuestro pan y a partir de ahí, ya está el lío montado.

Hay miles de recetas de pan, cada uno la vamos adaptando a nuestro horno o a nuestros gustos. Yo, para no extenderme demasiado voy a seguir este esquema de trabajo para quien empiece de cero:

- × Pan milagro
- × Consejos básicos, materiales e ingredientes
- × Masa básica
- × Masa de aceite
- × Variaciones

Alternaré mis post de pan con las recetas que normalmente pongo por no cansaros.

# Pan milagro

Llamado así en casa porque es el primer pan que hice, sin apenas conocimiento del tema, y es increíble que salga como véis en la foto: la miga perfecta y el sabor muy rico. Yo no hacía más que decir: "No es posible que con un poco de harina y levadura y agua salga esto..."

## Ingredientes

310 grs. harina de fuerza  
175 grs. de agua.  
20 grs. de aceite.  
15 grs. de levadura fresca  
Una cucharada pequeña de sal

## Preparación manual

1. Colocar en un bol grande la harina, y desmigalar la levadura en el centro.
2. Añadir el aceite y el agua. Amasar todo durante 10 minutos. En la mitad del amasado añadir la sal.
3. Continuar amasando con movimientos firmes, hasta formar una bola. No os preocupe no haber amasado nunca; para este amasado no se requiere unos conocimientos especiales, sólo mezclar bien todos los ingredientes y trabajarlos para que se vayan uniendo y formando la masa.
4. Pincelar el pan con un poco de aceite y espolvorear con harina.
5. Colocarla en un molde Pirex con tapa de forma redonda, ligeramente engrasado.
6. Hacer unos cortes rápidos con un cúter afilado. No os preocupéis en exceso si no salen muy bien: así le dará un toque rústico.
7. Meter en el horno en frío y ponerlo a 220° durante unos 40 minutos, hasta que lo veamos hecho. Sí, sí, en frío, sin precalentar.

## Preparación en Thermomix

1. Poner en el vaso de la thermomix, el agua, el aceite y la levadura, 2 minutos, 37°, vel. 2.
2. Añadir la harina y la cucharita de sal, mezclar unos 10 segundos a vel. 6 y programar dos minutos vel. espiga.
3. Mirar si la masa se despega de las paredes. Nos tiene que quedar una masa manejable pero no en exceso pegajosa. Si es así, añadir un poco más de harina, porque no todas las harinas absorben la misma cantidad de líquido.
4. Poner en las manos un poco de harina y en la mesa donde vayamos a trabajar. Darle una forma redondita como de hogaza. Pincelar con un poco de aceite y lo espolvoreamos con harina.
5. Colocarla en un molde Pirex con tapa de forma redonda, ligeramente engrasado.
6. Hacer unos cortes rápidos con un cúter afilado. No os preocupéis en exceso si no salen muy bien: así le dará un toque rústico.
7. Meter en el horno en frío y ponerlo a 220° durante unos 40 minutos, hasta que lo veamos hecho. Sí, sí, en frío, sin precalentar.

Para este pan no necesitamos ningún consejo especial. Ya iremos afinando a partir del próximo. Sólo recordaros que es necesario el Pirex con tapa de tamaño mediano, que no se nos olvide agregar la sal al pan, y en el orden que os indico, porque si la levadura la ponemos en contacto directo con la sal, pierde su función. ¡Ah! Y tened

cuidado de no quemaros la punta de la nariz cuando os asoméis al horno y veáis que eso crece, crece... y se dora sin quitar la tapa.

Este pan, a pesar de su sencillez, admite modificaciones, por si os apetece investigar antes de perfeccionar técnica. Podéis añadirle mitad de harina de fuerza y mitad integral. O incorporar algún tipo de semilla. O incluso dejarlo un ratito reposar antes de meterlo en el horno. Realmente se obtienen resultados estupendos de la manera que os indico. Es un pan perfecto para empezar.