



INGREDIENTES

Para el fermento:

- * 40 g de masa madre.
- * 30 g de agua a 30 grados.
- * 15 g de harina integral.
- * 15 g de harina blanca.

Para el pan:

- * 100 g de harina integral.
- * 400 g de harina blanca.
- * 375 g de agua a 30 grados.
- * 10 g de sal.
- * 100 g de fermento.

PREPARACIÓN

Antes de empezar, activar la masa madre.

Una vez lista hacer el pre fermento, mezclando la harina con el agua y la masa madre.

Dejar reposar por lo menos media hora en un lugar cálido hasta que muestre burbujas.

En un bol agregar todos los ingredientes menos la sal y amasar para unir.

Dejar reposar 40 minutos y luego agregar la sal, mezclar.

Dejar reposar en el refrigerador toda la noche para que suba lentamente.

Al día siguiente sacar del refrigerador y dejar a temperatura ambiente por media hora.

Por mientras, forrar molde con papel de hornear.

Poner harinar en el mesón o tabla de amasado, desgasificar ligeramente la masa y formar un rulo con la masa enrollando y sellando cada unión.

Sellar bien el último pliegue. El ancho del rulo será el ancho del molde (aprox, porque luego fermentará y rellenará el molde).

Poner la masa en el molde con el pliegue hacia abajo.

Tapar y dejar fermentar en un lugar cálido hasta que la masa sobresalga del molde o llegue a el borde de éste.

Tapar con papel aluminio y hornear a 220° por 30 minutos. Luego de este tiempo quitar el papel aluminio y hornear 15 minutos más para dorar.

Desmoldar y enfriar.