

PAN DE ACEITE



Este tipo de pan es muy fácil de hacer, es apto para principiantes y no necesitas ser un experto en hacer pan, porque sale bien si o si, ya que la receta es de @webosfritos, y por ello es garantía de fiabilidad.

Es ideal de prepararlo para tenerlo listo para una cena informal, con su toque de aceite y sal, ideal para acompañar unos buenos embutidos, o un sabroso jamón.

Su cocción es rápida y sólo necesitas cuadrar bien los tiempos de reposo, y casi no necesita amasado.

Ingredientes:

500 gr de harina de fuerza

10 gr de levadura fresca

10 gr de sal

50 gr de aceite de oliva virgen extra

300 gr de agua a temperatura ambiente

3 cucharadas de aceite de oliva para pintar el pan

Preparación:

Ponemos todos los ingredientes en un bol amplio, desmenuzando bien la levadura, y mezclando con la ayuda de una rasqueta o simplemente con una cuchara de madera. Tener en cuenta que sólo es mezclar bien e integrar los líquidos con los sólidos, una vez la mezcla esté homogénea dejar reposar en el mismo bol, que taparemos con film transparente, durante 1/2 hora.

Pasado este tiempo de reposo, toca amasar la mezcla, por lo que la pasaremos sobre la encimera, y nos dispondremos a amasarla al estilo francés (ver el vídeo del gran Iban Yarza ([clicar aquí](#))). Pasado unos minutos la masa tendrá mucha más elasticidad y estará más fina.

Depositaremos nuestra masa en un bol, que habremos untado previamente con aceite, y volveremos a dejar reposar, tapado con papel film, durante 1 hora en un lugar cálido. Yo la suelo poner dentro del horno apagado, y colocando a su lado un bol con agua muy caliente, para crear un ambiente cálido,

Pasado el tiempo de reposo, haremos 2 bolas con la masa y la colocaremos sobre papel de hornear, con la ayuda de un rodillo estiraremos la masa, no ejerciendo mucha presión, para que no se escape las burbujas de la fermentación. Tapamos la masa con un paño y la dejaremos levar durante 3/4 hora.

Precalentamos el horno a 250°, calor arriba y abajo, y cuando llegue a su temperatura, podremos hornear nuestro pan. Antes de introducir el pan en el horno, lo pincelaremos con el aceite virgen extra, y yo le añado un poco de sal maldon por la superficie, pero es opcional, y hundiremos los dedos en la masa (sin romperla) para que se impregne bien de aceite.

Metemos el pan en el horno, e inmediatamente tiramos 1/2 vaso de agua en la base del horno, para crear vapor y cerramos el horno, durante los primeros 5 minutos se horneará a 250°, pasado este tiempo abrimos una rendija del horno para que salga el vapor residual, cerramos de nuevo, y horneamos durante 20-30 minutos a 220° hasta ver que se ha cocido bien nuestro pan.

Y ya podéis disfrutar de vuestro pan, con su sabor de aceite y sal, sabe a gloria. A nosotros nos gusta un poco caliente, pero eso va a gustos, y que sepáis que congela perfectamente.



