



PAN DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes (14 porciones)

- 2 tazas de semillas de trigo sarraceno crudas, lavadas y remojadas por al menos 4 horas con agua filtrada que cubra las semillas dos dedos por encima
- ½ taza de semillas de girasol crudas
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Colar las semillas del trigo sarraceno, sin enjuagar, y colocarlas junto con el resto de los ingredientes en una procesadora de alimentos o juguera. Mezclar a velocidad media hasta formar una masa espesa y homogénea.
2. Colocar la masa en un recipiente de vidrio (nunca metálico) con la ayuda de una espátula de silicona. Cubrir con un paño de cocina limpio y dejar fermentar en el rincón más cálido de su casa, por un mínimo de 24 horas o hasta que la masa haya subido y se hayan formado pequeñas burbujas.
3. Precalear el horno a 220°C y colocar la masa en un molde de pan (colocar un papel para hornear si es que es de metal).
4. Hornear en la bandeja del medio durante 45-50 minutos o hasta que la mezcla esté seca por dentro y dorada por fuera, al pinchar con un palillo.
5. Dejar enfriar antes de cortar.

Nota: evitar que utensilios metálicos (recipientes, cubiertos, moldes, etc.) tomen contacto con la masa fermentada ya que éstos inactivan la fermentación. Utilice en su lugar vidrio, madera, plástico o silicona.