

PAN DE TRIGO SARRACENO

Para preparar este pan, es importante evitar el uso de utensilios metálicos (recipientes, cubiertos, moldes, etc.) ya que al tomar contacto con la masa fermentada, se inactiva la fermentación. Utiliza en su lugar vidrio, madera, plástico o silicona.



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. Precalentar 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.