

# ¿A qué saben las nubes?

## PAN DE NUEZ

Ingredientes:

325 gr de harina de fuerza  
75 gr de harina integral  
100 gr de harina de centeno  
10 gr de levadura fresca  
una cucharadita de sal  
300 gr de agua  
50 gr de aceite de nuez  
150 gr de nueces peladas y machacadas en el mortero

1.- Precalentamos el horno a 220 grados. En una ensaladera grande colocamos las diferentes harinas y la levadura. Frotamos con las manos hasta integrar la levadura con las harinas. Echamos la sal y mezclamos de nuevo con las manos.

2.-Con amasadora:

a.- Añadimos el agua y el aceite a la mezcla anterior. Metemos la amasadora y comenzamos a mezclar bien. Amasamos durante 4 o 5 minutos, hasta que quede una masa bien formada y elástica.

b.- Sacamos la masa a la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Terminamos de amasar con las manos levantando la masa, dejándola caer sobre la mesa, y doblándola sobre sí misma para incorporar aire. En este momento añadimos las nueces machacadas y seguimos amasando hasta que la masa quede elástica y manejable. Formamos una bola y la dejaremos reposar durante una hora en un recipiente enharinado, cubierta y en un sitio cálido.

2.-Amasado a mano:

a.- Mezclaremos bien el agua y el aceite con las harinas, y ayudándonos de una rasqueta sacamos la masa a la superficie de trabajo ligeramente enharinada.

Amasamos metiendo las manos por debajo de la masa con los pulgares por encima, y dejándola caer sobre la mesa al mismo tiempo que sujetamos un extremo, de tal manera que podamos doblarla sobre sí misma. De esta manera vamos incorporando aire, y comenzará a volverse elástica y moldeable.

b.- Una vez que la masa esté firme y manejable, añadimos las nueces machacadas y amasamos un poquito más para que se distribuyan bien por la masa. A continuación formamos una bola que dejaremos reposar durante una hora en un recipiente enharinado, cubierta y en un sitio cálido.

3.- Una vez pasado el tiempo de reposo, volvemos a volcar la masa sobre la superficie de trabajo. Desgasificamos, apretando con los puños la masa.

4.- Enharinamos de nuevo ligeramente la superficie de trabajo y damos forma de hogaza a nuestra masa. La tapamos con un paño enharinado y dejamos levar durante 1 hora más.

5.- Transferimos nuestra “bola” de pan a una bandeja de horno, efectuamos unos cortes en la superficie con un cuchillo afilado. Pulverizamos un poco de agua en el interior del horno (para que se forme una buena y crujiente corteza), metemos la bandeja con el pan dentro y horneamos durante 20 minutos.

6.- Una vez que el pan esté hecho (tendrá un bonito color oscuro, y al dar unos golpecitos en su base sonará a hueco), lo sacaremos del horno y lo dejaremos enfriar sobre una rejilla para que no “sude”.

