

I N G R E D I E N T E S

PAN LACTAL

20 gr levadura frsca
1 cdita de azúcar
agua
500 gr harina 0000
Sal
Semillas a gusto

P R O C E D I M I E N T O

- 1- En un bol poner 1 cda de harina 0000 + 20 gr de levadura fresca + 1 cdita de azúcar + 2 cdas de agua tibia.
- 2- Taparlo con papel film o un repasador y ponerlo en un lugar templado y sin chifletes de aire por 10 minutos (duplicará su volumen vas a ver burbujas de aire).
- 3- En un bol grande poner 500gr de harina 0000 con 15 gr de sal (cda colmada). Mezclarla bien.
- 4- Hacer un hueco en el medio y poner la preparación de levadura. Con ayuda de una cuchara mezclar de adentro hacia afuera, agregando leche tibia, hasta lograr una masa húmeda.
- 5- Tapar con repasador y llevar a su lugar cálido (yo lo meto en el horno apagado) hasta que duplique su volumen.
- 6- En la mesada con harina, volcar la masa. Amasar con las manos enharinadas, hasta tener una masa lisa. Estirlarla y enrollarla como si fuera un pionono.
- 8- Ponerlo en una budinera y tápalo con el repasador. Deja que leude unos 15 minutos, pincelar con huevo y espolvoreado con semillas (opcional).
- 9- Llévelo a un horno fuerte hasta que este dorado.
(Se puede freezear perfectamente)

