

RECETARIO

El Método Masa Madre

Ingredientes, utensilios y el paso a paso completo de cada receta.

EDICIÓN COMPLETA



Pan 100% Masa Madre

Ingredientes

Total de harina: 729 gr · Peso total de la masa: 1.401 gr (dos panes de ≈ 700 gr cada uno).

- ✓ Báscula de cocina
- ✓ Recipiente grande para mezclar
- ✓ 2 canastas de fermentación (bannetones)
- ✓ Bolsa plástica grande o papel film, para cubrir en la nevera
- ✓ Cuchilla afilada o greñador
- ✓ Olla de hierro fundido (Dutch Oven) — o un horno especializado para masa madre
- ✓ Rejilla para enfriar

1. En un recipiente grande, mezclá la Harina Esmeralda, la Harina Repostera y el agua.
2. Mezclá a mano de 3 a 5 minutos, solo hasta que no queden grumos de harina seca. La masa no necesita estar desarrollada todavía.
3. Cubrí el recipiente y dejá reposar a temperatura ambiente durante 1 hora, para que las harinas se hidraten por completo.

Etapla 2 · Pliegues para fortalecer la masa

1 HORA

1. Después de la autólisis, comenzó a dar pliegues: 4 tandas, con 15 minutos de intervalo entre cada una (1 hora en total).
2. Para plegar: humedecé ligeramente tus manos, estirá suavemente un borde de la masa hacia arriba y dóblalo sobre el centro. Girá el recipiente y repetí con los demás lados, hasta plegar toda la superficie.

Etapas 3 • Formato — tensión y colocación

1. Al terminar los pliegues, trasladá la masa a una superficie ligeramente enharinada.
2. Dale la forma deseada (redonda u ovalada), tensando bien la superficie para crear una piel firme.
3. Dividila en dos bolas de 700 gr: encostrá una en el mix de semillas, y pasá la otra por harina de maíz (para que no se pegue en la canasta).
4. Colocá cada masa con la costura hacia arriba dentro de su canasta.

Etapas 4 • Fermentación en frío

12–24 HORAS, HASTA EL DÍA SIGUIENTE

1. Cubrí las canastas con una bolsa plástica grande o papel film, para que no se resequen.
2. Llévalas directo al refrigerador y dejá fermentar hasta el día siguiente — este paso lento es el que desarrolla el sabor y la textura del pan.

Etapas 5 • Cocción y enfriado

1. Precalentá el horno con el Dutch Oven adentro a 240°C, hasta que ambos estén bien calientes.
2. Sacá la masa de la nevera y greñá la superficie con la cuchilla afilada.
3. Método A (Dutch Oven): colocá la masa greñada adentro, tapá y horneá 15 min a 240°C. Destapá, bajá a 200°C y horneá 12 minutos más, hasta que la corteza esté dorada y crujiente.
4. Método B (horno de masa madre): precalentá a 250°C, metelo con el greñado ya hecho, aplicá 10 segundos de vapor al inicio y horneá 30 minutos en total.
5. Retirá el pan del horno y colocalo de inmediato sobre una rejilla. Dejalo enfriar mínimo 30 minutos antes de cortarlo, para que la miga asiente y la corteza termine de endurecer.