



Recetas con Tritordeum



tritordeum.
VIVIR PAN

Sobre "Un pedazo de pan"...



Soy Circe y es fácil pillarme con las manos en la masa. Me gusta amasar, oler cómo crece el pan y cómo se hornea, escuchar los crujidos de su corteza al enfriarse... Ese es mi paraíso.



Tortas de Aceite

(Para 18 uds de 20 g)

INGREDIENTES

250 g harina Tritordeum
75 g aceite de oliva virgen extra
75 g agua
10 g azúcar
1 g sal
4 g anís verde (matalahúga)
3 g sésamo (ajonjolí)
2 g levadura seca
Azúcar extra para el acabado

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar todos los ingredientes secos.
- 2) Añadir el agua y el aceite. Mezclar bien y amasar someramente.
- 3) Dejar fermentar una hora y media.
- 4) Dividir en porciones de 15-20 g y bolear. Dejar reposar.
- 5) Estirar cada porción con rodillo hasta que esté muy fina. Rebozar en azúcar una cara y colocarla sobre la otra en papel de hornear.
- 6) Hornear inmediatamente en horno medio (190º), con aire, para que caramelicé el azúcar.
- 7) Sacar del horno cuando los bordes comiencen a colorearse, pues el azúcar mantiene el calor un rato y podrían quemarse aun fuera del horno. Enfriar sobre una rejilla.
- 8) Conservar en un recipiente hermético para evitar la humedad.

* Para una versión especial, sustituir el agua por zumo de naranja y añadir la corteza rallada de media naranja a los ingredientes.



Picos y regañás

(30 unidades de 15 g)

INGREDIENTES

250 g harina Tritordeum

50 g prefermento líquido

(mitad harina tritordeum, mitad agua y pizca de levadura)

140 g agua

15 g aceite de olive virgen extra

5 g sal

2 g levadura seca

PREPARACIÓN

1) Unas horas antes, preparar el prefermento, mezclando 25 gr. de harina de tritordeum y 25 g. de agua con una pizca de levadura seca (la punta de un cuchillo). Dejar fermentar varias horas. Si no se va a usar al cabo de 3-4 horas, guardarlo en la nevera hasta un par de días.

2) Mezclar todos los ingredientes y amasar someramente.

3) Dejar reposar media hora.

4) OPCIONES DE FORMADO

a. Sobre la encimera ligeramente enharinada, dividir en porciones de 15 g. Dejar reposar. Estirar cada porción a mano en bastoncillos. Si se quiere, rebozar con semillas, sal gorda...

b. Sobre una hoja de papel de hornear ligeramente enharinada, estirar en una lámina fina de medio centímetro de grosor como máximo. Si se quiere, pincelar con aceite y añadir sal, sésamo o especias. Con un corta-pizza cortar en tiras, cuadrados o rombos. Si se preparan cuadrados o rombos para untar cremas, conviene una vez fermentados pinchar con un tenedor o similar para evitar que se hinchen.

5) Dejar fermentar durante hora y media sobre papel de hornear hasta que fermente y aumenten de volumen ligeramente.

6) Hornear a fuego medio (180º-190º) para que se cueza secándose el interior bien sin quemarse. A los 10 minutos bajar a 170º y continuar hasta que cojan color otros 10 minutos aproximadamente; si tiene aire el horno puede utilizarse a 160º de temperatura. Entrearbrir una o dos veces el horno para que escape el vapor y se horneen en seco.



Pitas

(6 uds. de 75 g)

INGREDIENTES

250 g harina Tritordeum

50 g prefermento líquido

(mitad harina tritordeum, mitad agua y pizca de levadura)

140 g agua

15 g aceite de oliva virgen extra

5 g sal

2 g levadura seca

PREPARACIÓN

- 1) Unas horas antes, preparar el prefermento, mezclando 25 gr. de harina de tritordeum y 25 g. de agua con una pizca de levadura seca (la punta de un cuchillo). Dejar fermentar varias horas. Si no se va a usar al cabo de 3-4 horas, guardarlo en la nevera hasta un par de días.
- 2) Mezclar todos los ingredientes y amasar someramente.
- 3) Dejar fermentar una hora y media.
- 4) Sobre la encimera ligeramente enharinada, dividir en porciones de 75 g. Bolear y dejar reposar.
- 5) Estirar cada porción con rodillo hasta formar un círculo de 10-12 cms. Si es excesivamente fina, una de las capas se romperá con facilidad después del horneado.
- 6) Dejar reposar 10-15 minutos.
- 7) Hornear a fuego alto (230º-240º) para que se cueza hinchándose en apenas dos-tres minutos. No deben coger color ni secarse en exceso para que queden flexibles y jugosas y no crujientes y duras.
- 8) Enfriar sobre una rejilla. Se deshincharán, pero quedará el “bolsillo” para rellenar.
- 9) Pueden recalentarse para comer, sin abrir en una tostadora.



Tortillas mexicanas

(Para 8 unidades de 50 g)

INGREDIENTES

250 g harina Tritordeum

125 ml agua templada

50 g aceite de oliva virgen extra o manteca de cerdo

2.5 g sal

1/2 cucharadita de levadura en polvo (tipo Royal) - OPCIONAL

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar todos los ingredientes y amasar someramente.
- 2) Dejar reposar una hora.
- 3) Dividir en porciones de 50 g y bolear. Dejar reposar.
- 4) Estirar cada porción con rodillo hasta que esté muy, muy fina.
- 5) Hacer en la sartén a fuego medio. Cuando salgan puntos negros en una cara dar la vuelta y terminar de cocer por la otra brevemente. Si se van a preparar para rellenar más tarde o se van a guardar envueltas en film transparente para congelar, hacerlas sólo por un lado y terminarlas al calentar y rellenar.
- 6) Congelar bien, envueltas en film transparente enrollándolas. En tal caso, cocerlas poco y terminarlas cuando las descongelemos para comer.



Pan de molde

(Una pieza de 500 g)

INGREDIENTES

- 250 g harina tritordeum
- 100 prefermento líquido
(50 g harina tritordeum y 50 g leche/agua y una pizca de levadura)
- 150 g leche
- 25 g zumo de naranja
- 15 g azúcar
- 15 g aceite de oliva virgen
- 5 g sal
- 3 g levadura seca

PREPARACIÓN

- 1) Unas horas antes, preparar el prefermento, mezclando 50 gr. de harina de tritordeum y 50 g. de leche con una pizca de levadura seca (la punta de un cuchillo). Dejar fermentar varias horas. Si no se va a usar al cabo de 3-4 horas, guardarlo en la nevera hasta un par de días.
- 2) Mezclar todos los ingredientes y amasar someramente.
- 3) Dejar fermentar media hora.
- 4) Sobre la encimera ligeramente enharinada, con un rodillo desgasificar formando una lámina. Enrollar, dándole la anchura del molde que vayamos a utilizar.
- 5) Engrasar ligeramente el molde y colocar la masa con la unión hacia abajo. Pincelar la superficie de huevo batido sin que chorree.
- 6) Dejar fermentar -cubierto con film transparente- hasta que llegue a un centímetro o dos del borde del molde (en un molde de medio kilo, de 20x10x7 cm). Serán unos 90 minutos a 26°. Volver a pincelar con huevo.
- 7) Si se quiere y por si aún crece en el horno, puede greñarse con una cuchilla con un corte central y largo o con tijeras en zig-zag.
- 8) Hornear a 190-200° durante 30 minutos, cuidando de cubrirlo con papel aluminio alimentario si se dora demasiado deprisa.
- 9) Sacar del molde y dejar enfriar envuelto en un paño limpio sobre una rejilla.





Todas las recetas han sido realizadas por:
Eulalia W. Petit (Un pedazo de pan)

www.unpedazodepan.es

unpedazodepan@gmail.com

