



Pan express en sartén

Descripción

¿No hay más pan para el desayuno de mañana? Puedes seguir esta receta de pan express en sartén, y tendrás unos ricos pancitos individuales tipo «pan pita». Solemos asociar las recetas de pan con un trabajo de horas, entre el tiempo que llevar amasar y dejar levar la masa. En el caso de esta receta, es ¡mínimo esfuerzo para máximo resultado! Es una opción muy buena si no tienes mucho tiempo, o si no tienes horno.

Receta del pan express en sartén

10 panes
Preparación 15 min
Cocción 5-10 min
Nivel fácil

Ingredientes

- 250g de harina común
- 1/2 paquete de levadura para panificar
- 1 cuchara pequeña de azúcar
- 3/4 de cuchara pequeña de sal
- un poco de aceite de oliva

Paso a paso

1. Empezar con la preparación de la levadura. Mezclarla con agua tibia (el fondo de un vaso, sólo para que cubra la levadura). El agua no debe ser demasiado caliente, mataría a la levadura.
2. Luego, poner la harina en un recipiente, añadir el azúcar y un filete de aceite de oliva.
3. Verter la levadura con el agua y empezar a mezclar con las manos. Agregar agua, cuchara por cuchara, hasta obtener una masa homogénea.
4. Después, añadir la sal y seguir amasando. La masa no debe ser ni demasiado seca, ni demasiado pegajosa. Amasar durante 5 minutos y dejar posar cubierto con un paño húmedo durante 10 minutos. La masa va a levar un poco.
5. Dividir la masa en 10 a 12 bolitas de igual tamaño. Aplastarlas con la mano o con un rollo de cocina, hasta obtener unos círculos regulares de unos 3-4 mm de espesor.
6. Calentar un sartén anti-adhesivo a fuego medio-alto y sin grasa. Una vez el sartén bien caliente, poner 1 a 2 círculos de masa. Dejar que dore de un lado antes de darle vuelta. El pan puede hincharse durante la cocción (como un globo). Es muy normal, se aplanará al enfriarse.
7. Si tienes dos sarténes, es aún mejor, así puedes ir cocinando más panes a la vez.
8. Una vez los dos lados estén bien dorados, sacar del fuego y dejar enfriar antes de comer.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Trucos y variantes para el pan express en sartén

- Puedes cambiar la harina común por harina integral o de cereales.
- Puedes añadirle semillas a la masa. Personalmente, le suelo poner semillas de lino.
- Para comer durante el aperitivo, puedes preparar mini-panes (del tamaño de unos blinis) y presentarlos en la mesa con [hummus de remolacha](#) o [caviar de berenjena](#).

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?»][vc_column][vc_column width=»2/3?»][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención [@vidaypimienta](#) o el hashtag [#vidaypimienta](#)

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?»][vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3?» el_width=»50?»][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1?» style=»lazy» items_per_page=»4?» show_filter=»yes» element_width=»3?» gap=»10?» orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1600006110925-7200bfd669dd775e97b169482489121e-3?» taxonomies=»98, 184?» filter_source=»category»]/[vc_column]/[vc_row]

CATEGORY

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón dulce
4. Rincón salado

POST TAG

1. acompañamiento
2. sin lactosa
3. sin lactosa

Categoría

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón dulce
4. Rincón salado

Etiquetas

1. acompañamiento
2. sin lactosa
3. sin lactosa

Fecha de creación

13/09/2020

Autor

admin

default watermark