

Pan Rápido integral de nueces

Ingredientes

- 250 g de agua mineral
- 25 g de levadura fresca de panadería
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 gr de harina integral (la de hoy de mercadona)
- 100 gr de nueces a trozos
- Sal
- Opcional: especias al gusto



Preparación

1. Ponga el agua en el vaso y calentamos **1 min 37° vel 1.**
2. Anadir la levadura troceada con las manos y mezclamos **5 seg vel 2**
3. Incorporar la harina, la sal , el aceite y las nueces. Mezclar **15 seg/vel 6.**
4. Amasar **2 min/vaso cerrado/espiga.** Poner la masa sobre un plato espolvoreado con un poco de harina, le darle forma y hacer unos cortes con un cuchillo y espolvorear un poco de harina por encima.
5. Poner en una bolsa de asar previamente untada con aceite y meter al horno durante 40 min a 180° abajo. Si utiliza otras funciones , ver sobretodo que no esté encendido el gratinador del horno, para que suba bien el pan. Si lo quiere un poco más dorado mejor gratinar los últimos minutos.

Opción 2: Dejar subir el pan en una bandeja redonda previamente forrada con papel de horno, durante una hora. Precalear el horno a 180° y hornear durante 25 min aprox. El pan será mucho más esponjoso y nos durará hasta tres días, tapado con un paño de cocina.

Tiempo: 45 minutos

Raciones: 8



thermomix