

Pan rápido en bolsa de asar



Ingredientes:

- 250 gr de agua
- 30 gr de aceite de oliva
- 25 gr de levadura prensada de panadería
- 500 gr de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- Una bolsa de asar con su cierre
- Un poquito de aceite de oliva para untar dentro de la bolsa

Elaboración:

En un bol de cristal echamos el agua y el aceite, calentamos 1 minuto al microondas. Lo sacamos y disolvemos en el bol la levadura y el azúcar. Añadimos la harina con la sal y amasamos, en amasadora (accesorio gancho 5 minutos) o a mano hasta que logremos una masa elástica y no pegajosa. La sacamos a la encimera sobre un poco de harina para poder manejarla mejor, hacemos con ella una bola, la aplastamos un poco con la mano y le damos unos cortes en su superficie con el diseño que nos guste. Espolvoreamos con un poco de harina por encima, para darle un aspecto más rustico.

Untamos con un poco de aceite la bolsa de asar por dentro, metemos el pan y cerramos la bolsa con su cierre. Ya solo queda poner en una bandeja e introducir en el horno frío. Hornear a 200º unos 50 minutos dependiendo de vuestro horno.



Sacar del horno y, con cuidado de no quemarnos, retirar el pan de la bolsa y poner en una rejilla para que se enfríe.

Nota:

Pan fácil, rápido y rico; además, se puede tunear con semillas, pipas, pepitas de chocolate, frutos secos, frutas deshidratadas, etc. A vuestra imaginación.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: [Cocinar](#), [Con placer](#)