

IBÁN YARZA

PAN CASERO

RECETAS, TÉCNICAS Y TRUCOS PARA HACER
PAN EN CASA DE MANERA SENCILLA

LAROUSSE

Para mis padres, Carmen y Goyo, mis superhéroes favoritos.

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos y fotografía

Ibán Yarza

Corrección

Àngels Olivera y Laura del Barrio

Composición, preimpresión y diseño de la cubierta

Marc Monner Argimon,
con la colaboración de Silvia Blanco

Grabación y edición de vídeos

Marc Escarmís,
con el soporte técnico de AV Vídeo Produccions Videogràfiques S.L.

© 2017 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat 9-11, 3.ª planta (08005 Barcelona)

Telf.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición: 2013

Segunda edición: 2015

Tercera edición: 2017

Cuarta edición: 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19250-65-0

Depósito legal: B-11342-2022

3E11



Presentación

Elaborar pan en casa hace feliz. Aún diría más, el pan hace feliz. En este libro quiero compartir esa felicidad especialmente con aquellos que nunca hubieran pensado comprarse un libro de pan, ya que tal vez jamás se les pasó por la cabeza elaborarlo (o tener ganas de hacerlo, que es lo importante). Este libro pretende ser un manual sencillo y, sobre todo, busca acercar a todo el mundo, de manera simple, sin complicaciones ni falsos mitos, la elaboración y el disfrute del pan casero. Con independencia de tu habilidad manual o tu comprensión de los fenómenos que suceden en una masa de pan, las siguientes páginas se han redactado con la intención de que puedas preparar todo tipo de masas, disfrutando y entendiendo lo que haces y con grandes resultados.

En los últimos años he enseñado a hacer pan a mucha gente y he comprobado la magia del pan: no hay una sola persona que elabore pan que no quiera compartir inmediatamente su alegría con los que le rodean, regalar el pan que han hecho sus manos y contar el gozo que proporciona hacerlo. Hay algo primordial en fermentar una masa de pan, formarla con tus manos y esperar que se cueza; es inexplicable. Sin embargo, al hablar con gente mayor (esa que utiliza para el pan las palabras que no aparecen en los diccionarios), uno nunca advierte que echen de menos elaborar el pan en casa como antaño, tal vez de la misma manera que no añoran lavar la ropa a mano o realizar las pesadas labores del campo. Esto nos deja, a comienzos del siglo XXI, con una idea importante: hacemos pan en casa por lo bueno que está, por la emoción que esto nos produce, a veces porque no estamos contentos con el pan de nuestro alrededor, pero, sobre todo, elaboramos pan como ocio y placer, por el gusto de hacerlo. Meter las manos en una masa tibia de harina y agua produce un placer que puede llegar a trascender y ocupar espacios que ni imaginabas.

El pan, como sustento, nos ha llenado la tripa durante milenios, permitiéndonos seguir adelante. En nuestra cultura, como en muchas otras, el pan tiene un trasfondo simbólico muy profundo; son incontables las referencias, connotaciones y significados del pan. Sin embargo, hoy en día el pan está relegado a un segundo lugar.

Si uno mira las estadísticas de consumo de pan, enseguida descubre que apenas lo comemos, tal vez porque, por suerte, tenemos muchas otras cosas con las que alimentarnos. El pan, curiosamente, ha dejado de ser el pan nuestro de cada día. Sin opinar si esto es bueno o malo, sí que me entristece pensar que de alguna manera hemos perdido el aprecio y el respeto por el pan. No hay más que ver los simulacros de pan con los que transigimos en la cesta de la compra día tras día. Me gustaría que estas páginas sirvieran para rendir culto al alimento por excelencia; que cada receta, cada técnica y cada consejo sirvieran para aumentar nuestra cultura, aprecio y valoración por el pan. Al igual que ha ocurrido en las últimas décadas con los otros dos grandes alimentos de la tríada mediterránea, el vino y el aceite, ojalá en unos años el pan vuelva a ocupar un hueco importante en nuestras mesas y cocinas.

He dividido el libro en tres partes. En la primera presentaré, aunque sea de manera sucinta, los ingredientes, las técnicas y los conceptos que hay que entender para hacer un buen pan. En una segunda parte propongo una serie de recetas que usan las técnicas y los conceptos teóricos que se han expuesto en la primera parte; las recetas se presentan en tres secciones temáticas, y cada una está ahí porque explica algo nuevo, una técnica o una manera de hacer; cada una va acompañada de sugerencias y variaciones. Por último, en una tercera parte, quiero rendir homenaje al mundo de los panaderos presentando, sin ánimo de ser exhaustivo ni decir que estos son los mejores ni los únicos, a algunos panaderos del siglo XXI que hacen pan en nuestro entorno, los portadores de un oficio milenario.

Finalmente, encontrarás un anexo, con una sección titulada Dr. Pan, para resolver tus dudas, y un pequeño glosario.

Espero que estas páginas te iluminen y pases un buen rato leyéndolas, y que esto solo sea el principio del gozo que te va a aportar hacer pan. Cada horno encendido en una casa y cada masa madre llena de burbujas son, sin duda, el mejor camino para que el pan recupere su valor.

Barcelona, abril de 2013

Ibán Yarza

Sumario

PRESENTACIÓN	5
SUMARIO	7
VIDA DE UN PANADERO CASERO:	
NOCIONES BÁSICAS DE PAN	10
Por qué cualquiera puede hacer buen pan	12
Falsos mitos acerca del pan y su elaboración	14
Medidas y porcentajes	16
Medidas	
El porcentaje del panadero	
Harinas	18
Agua y Sal	22
Agua	
Sal	
Levadura	24
Apuntes	
Fermentación	26
Fermentación con levadura	
Masa madre de levadura	
Distintos fermentos	
Masa madre natural	30
¿Cómo conseguir una masa madre natural?	
¿Cómo conservar la masa madre?	
¿Cómo se usa?	
Otros ingredientes	34
Utensilios	36
Cosas que necesitas	
Cosas que no necesitas	
Preparación, mezclado y amasado	38
Preparación	
Mezclado de los ingredientes	
Amasado	
¿Cuánto amasar?	
Amasar mediante pliegues	
Amasar una masa sólida	
Amasar una masa líquida	
Incorporar ingredientes sólidos	





Formado	42
Boleado	
Formado de un chusco o barrote	
Fin de la fermentación y el horneado	44
¿Una o dos fermentaciones? ¿Cómo y por qué?	
Tras la segunda fermentación, ¿cómo saber cuándo está listo el pan para introducirlo en el horno?	
Horneado	
Piedras de hornear y cazuelas	
Corte	48
Proceso básico de elaboración del pan	49

RECETARIO DE PANES	50
RECETARIO: ENTENDER LA FERMENTACIÓN	52
Pan sencillo sin amasado	54
Pan con masa vieja en cazuela	58
Pan de masa madre	62
Chapata	66
Pan 100 % de centeno, «automático»	70
El pan de Dan	74
Pan de soda	78
Chapati	82

RECETARIO: TÉCNICAS	86
Barra	88
Pizza sin amasado	94
Pan de molde	98
Bollos chinos al vapor	102
Pan de centeno cocido al baño María	106
Broa de centeno y maíz	110
Bollitos de sémola y comino con <i>tang zhong</i>	114
Ensaïmada	118
Bollos de cardamomo	122
Bollos holandeses de canela	126

RECETARIO: INGREDIENTES Y SABORES	130
Pan de trigo, centeno, pasas y nueces	132
Pan multicereales con semillas	136
Pan persa	140
Focaccia de patata con calabaza y chistorra	144
Pan integral caníbal de centeno y trigo	148

Pan con escaldado al estilo de la isla de Gotland	152
Pan de cebada dos veces	156
Pan de Kamut®	160
Langos, pan frito de patata	164
Pita	168
Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel	172
Roscón de Reyes	176
Makowiec, pan dulce polaco relleno de semillas de amapola	180
Semlor, bollos nórdicos de cuaresma	184
PANES, PANADEROS Y PANADERÍAS	188
La Curruca	190
Pan de trigo duro al estilo de La Curruca	194
Turrís	194
Bollos de Viena	198
Pan da Moa	198
Pan Gran Reserva «Tradición e vangarda»	202
Panadería artesana Félix Arribas	202
Pan sobado	206
Triticum	206
Pau. Pan ecológico y solidario	210
Labeko Okindegia	210
Baguette Labeko	214
Ecotahona del Ambroz	214
Pan marmolado de castaña	218
L'Espiga d'Or	218
Pa de vinya	222
Ca Massita	222
Farinada de repassos	226
Artepan	226
Pan «casero»	230
Fornet de la Soca	230
Pan de trigo xeixa	234
Baluard	234
Chapata con centeno y aceite de oliva	238
ANEXO	238
Dr. Pan	240
Glosario	247
Índice alfabético	252





Vida de un panadero casero: nociones básicas de pan

En estas primeras páginas descubrirás las nociones básicas necesarias para hacer pan. Es importante comprender los fundamentos, ya que la mejor de las recetas no es válida si no sabes lo que estás haciendo. Una vez comprendidos los conceptos esenciales, no solo podrás elaborar las recetas propuestas en el libro, sino que también podrás corregir otras de cualquier fuente, ¡e incluso crear las tuyas propias! Aunque ya hayas hecho algunos panes, presta atención a las ideas básicas, ya que a veces el panadero casero se nutre de falsos mitos o conceptos que, sin ser falsos, no son la única manera de hacer las cosas. Esta idea es tal vez la primera lección que hay que memorizar: no hay una verdad, sino que hay tantas maneras de proceder como panaderos.



Por qué cualquiera puede hacer buen pan



Soy, sin duda, una de las personas más torpes que conozco. Soy enormemente despistado, fui un alumno mediocre (especialmente en matemáticas) y no tengo ninguna formación como panadero; sin embargo, sé hacer buen pan. Valga esto como aliento para todo el que comienza a hacer su primer pan. No tienes que atesorar una formación específica ni ser un manitas; no tienes que disponer en tu cocina de lo último en tecnología ni ser un supercocinillas; ni siquiera tienes que tener un elevado sentido de la estética o de la gastronomía. Y con cualquier horno (¡en serio!) puedes hacer buen pan (incluso sin él, como se demuestra en varias recetas del libro). Hacer pan es fácil, hasta yo aprendí a hacerlo.

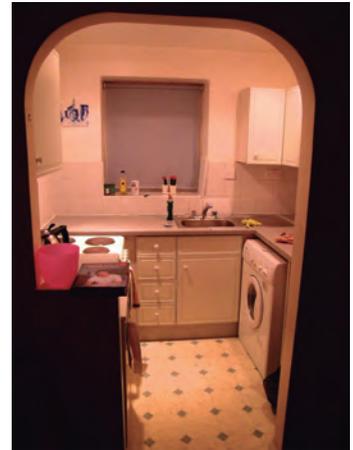
Hice mi primer pan la tarde del 5 de junio de 2005 en la diminuta cocina de la casa en la que vivía en el centro de Londres. Como siempre me ha gustado fotografiar las cosas que veo, tengo la suerte de guardar instantáneas no solo de mi primer pan (y la cara de pánfilo que se me quedó), sino varios cientos de imágenes del proceso de elaboración de aquel pan. Era un pan mezcla de trigo y centeno, aromático y sabroso, pero tan denso que me sangraron los nudillos al amasarlo (luego aprendí que no hay por qué sangrar amasando; de hecho, no hay ni por qué amasar, como aprenderás). Durante años he conservado mi primera masa madre, que se ha mudado conmigo de casa en casa, de ciudad en



ciudad. La he cuidado como se conserva un objeto familiar querido transmitido de generación en generación. Curiosamente, aquella primavera hacía fresco, así que mi primera masa madre y mis primeros panes fermentaron al calor del ventilador de mi ordenador (cualquier recurso es válido, y tu imaginación será tu mejor aliado). Sin duda, la emoción de aquellos instantes y el aroma de ese pan son algunas de las cosas más valiosas que me llevaré a la tumba.

Desde 2005, no he parado de hacer pan, de aprender y de compartirlo. Creo que más que comer pan casero, lo que me atrajo fue el hecho de la elaboración en sí: cultivar una masa madre natural y ver cómo crecía. Es un hecho comprobado que hacer pan en casa devuelve la curiosidad y la capacidad de asombro a quien (dado el increíble mundo en que vivimos) las creía perdidas. Con los años he aprendido una serie de técnicas básicas, conceptos canónicos que han servido a generaciones de panaderos, pero también trucos que no salen en ningún libro y que son muy útiles en casa (por lo general porque la mayoría de libros de pan no están pensados para gente que hace pan en casa). Posiblemente, las dos cosas que más me han enseñado a hacer pan sean equivocarme y ver cómo hacen pan otras personas (para descubrir por qué hacía algo mal o entender por qué hacía algo bien). Si puedes, haz pan con otros, lee más libros, consulta más páginas web. No te creas lo que dice un panadero (ni siquiera yo en este libro), ya que no hay una sola verdad.

Sin duda, una de las cosas más bonitas que trae el pan es compartirlo. Me he juntado con enamorados del pan en la casa del cura de un pequeño pueblo cántabro, en el refectorio de un monasterio, en casas sin electricidad y con el único calor del horno de leña, y he compartido grandes ratos con las miles de personas que pueblan El foro del pan. A día de hoy, el hecho de que la masa suba en el horno me sigue poniendo la misma cara de pánfilo y hace que permanezca pegado al cristal. Igual que te pasará a ti, guardo botes con criaturas extrañas en mi nevera, miro los gorros de ducha de los hoteles de manera distinta y conozco la diferencia entre distintas harinas. En casa uso un viejo horno del siglo pasado que no tiene ventilador de convección ni funciones digitales, y cuya ventanita de respiración tapo con un trozo de papel de aluminio arrugado. Soy un panadero casero.



Pan sencillo sin amasado



54

El primer problema al que nos enfrentamos cuando empezamos a hacer pan es el amasado. La sensación de impotencia puede ser frustrante. La primera lección que vamos a aprender es que el reposo amasa. Mientras aprendes a amasar con las técnicas que se han explicado en el primer capítulo, disfruta de este pan. Sencillamente vamos a dejar que el tiempo haga su labor. Para que esta técnica funcione, es necesario que la masa tenga una buena cantidad de agua, así que no tengas miedo de incorporar más agua de la que indica la receta. Tras un día en la nevera, el gluten de la masa se va formando solo y, lo que es mejor, el pan gana en aromas, sabor, conservación y corteza (todos ellos efectos del reposo en frío).

Este pan nos enseña que el reposo hace el pan: da sabor y facilita el amasado. La mayoría de los panes rústicos de este libro pueden permanecer en reposo durante una noche en la nevera: obtendrás hogazas repletas de sabor y con una larga conservación. Esto es lo que hacen muchas de las grandes panaderías de las que se hablará más adelante. El frío es el gran secreto de muchos panes.

Para que sea aún más fácil, en la elaboración de este pan no hay que saber formar, así que no hay excusa. Simplemente tienes que cortarlo en forma de lengua y retorcerlo sobre un lecho de sabrosas semillas. La relación esfuerzo/satisfacción de este pan es muy ventajosa. Disfrútalo y haz todas las variaciones que se te ocurran. Tan solo recuerda lo siguiente: bastante agua en la masa, un día en la nevera y un horneado generoso.





Ingredientes (para dos barras)

Harina panificable	475 g
Harina integral	25 g
Agua (66 %)	330 g
Sal	10 g
Levadura fresca	5 g (o 1,5 g de levadura seca)
Mezcla de semillas (girasol, lino, sésamo, calabaza, etc.)	150 g

Como no vas a amasar, disuelve la levadura en agua tibia (a unos 25 °C) [1]. Mezcla todos los ingredientes enérgicamente con una mano; es una buena idea mantener la otra limpia (para ir girando el bol) por si tienes que hacer alguna otra cosa. La masa quedará pegajosa; así es como tiene que ser (2). Si no lo está, añade más agua. Deja que repose 5 minutos en el bol (3) y luego dóblala una vez. Para ello, coge la masa con la mano como si fuera una pala, estírala con cuidado y dóblala sobre sí misma (4, 5).

Cubre el bol con alguna tapa hermética para que la masa no se seque una vez la hayas introducido en la nevera (puedes usar film transparente) (6). Según la temperatura del frigorífico, con- vendrá que lo coloques en una balda superior (si es muy baja) o en una inferior (si no enfría mucho o es una nevera que se abre mucho). La idea es que el pan se meta en la nevera con la fermentación iniciada. Al día siguiente, la masa habrá ganado volumen (7). (Si por un casual no ha crecido nada, déjala a tem- peratura ambiente durante una hora.) Con cuidado, da la vuelta a la masa sobre la mesa enharinada y forma con delicadeza un rectángulo (8). Corta dos piezas largas del mismo tamaño (9).

Para decorar las piezas, pásalas primero por un paño húmedo y luego por una capa de semillas (10), y disponlas después en una hoja de papel de hornear con cierta distancia entre ellas (11). Con delicadeza, retuerce las barras hasta crear un pan de forma helicoidal (12). Déjalas que fermenten un par de horas. Mételas al horno precalentado a 250 °C y crea un golpe de vapor ver-



Pan sencillo sin amasado



tiendo medio vaso de agua en una bandeja metálica ya caliente que habrás situado en el fondo del horno. Transcurridos 10 minutos, baja la temperatura a 220 °C, retira la bandeja y continúa la cocción otros 25 minutos. Si quieres obtener una corteza más crujiente, apaga el horno y deja que la pieza repose en el interior otros 20 minutos con la puerta entreabierta.

56

¿Por qué es interesante esta receta?

Nos enseña que el reposo amasa. Esta lección la puedes usar así, sin más, o bien introducir pequeños reposos en el amasado. Nos muestra cómo la nevera da calidad al pan: otorga aroma, sabor, conservación, estructura de la miga y corteza. Es el pan más fácil. Si nunca has hecho pan, atrevete con él.

Variaciones

En esta receta he puesto una pequeña cantidad de harina integral para realzar el sabor del pan, pero puedes usar más harina integral, semillas, edulcorantes, frutos secos, etcétera. No hay límite. No modeles la pieza solo en forma de barra: atrevete a hacer hogazas o bien añade 400-420 g de agua y haz unas chapatas sin amasado.



Panes, panaderos y panaderías

Este es un libro dedicado al pan casero: las técnicas y recetas están pensadas para los pequeños hornos domésticos y para los ritmos de personas con otras ocupaciones. No obstante, es un obligado placer rendir homenaje a la gente que dedica al pan cada día de su vida: los panaderos profesionales; a todos nos une el amor por el pan. Las siguientes páginas contienen las historias y recetas de 12 panaderías. La selección no es exhaustiva ni pretende mostrar a los mejores ni a los únicos panaderos. Se trata, al contrario, de una selección que ejemplifica distintas maneras de entender y amar el pan: desde panaderos solitarios y viejas tahonas en pequeños pueblos a grandes naves con lo último en tecnología; desde hornos de leña al buen pan congelado; desde personas con grandes conocimientos técnicos a panaderos de raza que hornean cada día con las manos de la memoria. Sus gestos y sus caras son la inspiración y la memoria viva del pan. Cada uno de ellos ha tenido la gentileza de proponer una receta para que intentemos reproducir en casa el milagro de sus hornos y su harina.



La Curruca

Cañuelo, 15
Coín (Málaga)
elpandelacurruca.negocio.site

Miguel Urbaneja es uno de los panaderos más auténticos que he conocido en mi vida. Representa a generaciones de panaderos que se han dejado los brazos, la espalda y el alma trayendo al mundo buen pan. Su panadería, La Curruca, es toda una institución en Coín (Málaga). La noche que pasé horneando allí fue un viaje iniciático, un viaje a lo profundo de la panadería, a una forma de hacer y entender el pan que se basa en la tradición, en prácticas casi perdidas (y en muchos casos olvidadas). Miguel hace pan con trigo duro local, utiliza una masa madre centenaria que proviene del siglo XIX, lo amasa con sus propias manos y lo hornea en el mismo horno de leña que erigió su bisabuela. Posiblemente lo poco que haya cambiado en dos siglos es que usa una pizca de levadura de panadero. Entrar en su obrador es trasladarse a otro tiempo y lugar.

Miguel nació aquí, en una estancia que hay encima del horno, donde también llegaron al mundo su padre y su abuela. Su padre murió cuando él era un niño, y fue su madre quien le enseñó los secretos del amasado y el horneado, y le dejó la masa madre que ella había heredado, a su vez, de anteriores gene-

190



raciones. Esta masa madre es la que hace fermentar hoy en día los panes de La Curruca. La refrescan una vez al día, hasta que está llena de aromas y gas. Miguel recuerda aún cuando, con siete años, elaboró por primera vez la masa madre y corrió a casa de la vecina a contárselo. Este hombre es un panadero de instinto; no pesa ni mide los ingredientes, sino que sus manos son su balanza y su cuchara, su amasadora y su formadora. Tras décadas a boca de horno, conoce al dedillo el comportamiento de la masa. Utiliza tres variedades de trigo duro molido por dos molinos de Coín; cada una tiene sutiles variaciones en el grosor de los gránulos de la finísima sémola amarillenta. Con ese trigo duro consigue un pan denso y jugoso, con un toque dulzón, pero un sabor que permanece en la boca durante mucho tiempo. El color dorado de las piezas es absolutamente seductor, y cuando uno mira la solera del horno a rebosar de panes, no puede evitar quedarse parado, casi hipnotizado ante el poder del fuego.

Su madre, Francisca Arana, le dio la vida y su manera de amar y entender el pan. Su presencia se siente en cada palabra de Miguel, en sus recuerdos, en los objetos de la panadería. Es, sin duda, la mayor influencia en el hacer de este panadero de raza. Aquí se respira un respeto casi religioso por la tradición, por las formas de hacer de antaño, por la manera de elaborar el pan de antes. El despacho de pan lo preside un retrato de su bisabuela, María Luna Rojas. La fotografía tiene más de un siglo, igual que las primeras noticias que se tienen del obrador, cuyo horno permanece desde 1820 en el mismo lugar, ajeno al paso del tiempo. Cada noche, Miguel lo alimenta con jara, olivo y retama para conseguir la magia de sus hogazas. No obstante, si hay algo que hace único a este lugar son las manos del obrador. A Miguel se le unen cada noche, desde hace más de diez años, Rashid y Michaela. Juntos se enfrentan al rito del lebrillo. A los tres lebrillos del obrador original, en la calle Cañuelo, se le han unido con el tiempo otros cuatro de un segundo obrador. Es gracioso el ir y venir entre obradores durante toda la noche. Cada una de estas vasijas de barro recibe en este ritual la mezcla de harinas, masa madre, levadura, agua y sal. Entonces empieza un batir de manos, brazos y lomos; la masa se pliega, se golpea y se vuelve a plegar. Según pasan de uno a otro puesto de amasado, los panaderos introducen reposos que van acondicionando la masa. A la ceremonia del amasado prosigue la del formado: presio-



1. Miguel Urbaneja formando.
2. Rasqueta tras miles de panes.
3. Olivo, jara y retama. Así se alimenta el horno de La Curruca.
4. Miguel a pie de lebrillo.
5. Las manos de Miguel.

La Curruca

6. Masa amarillenta de trigo duro.
- 7 y 18. Pan de La Curruca.
8. Pan ritual de nochevieja: año viejo, año nuevo.
9. Miguel en el obrador de su bisabuela.
10. Miguel prepara el horno.
11. Miguel horneando.
12. María Luna Rojas, la bisabuela de Miguel.
13. Horno lleno; en la puerta, un muro de brasas.
14. Termómetro tradicional, mucho más preciso de lo que uno se pudiera imaginar.
15. Masa madre centenaria.
16. Miguel muestra orgulloso el pan dorado.
17. Masas a punto.



nando con fuerza la masa por el centro, consiguen crear un par de bolas que luego aplastan una contra la otra, lo que da lugar a una forma de polea muy típica en varios lugares de España. Tras la fermentación, los dos hornos obran el milagro. Cuando finalmente emergen las hogazas, redondas y doradas, culmina este ciclo centenario.

Pan de trigo duro al estilo de La Curruca

Ingredientes

Masa madre sólida de trigo duro	100 g
Harina de trigo duro	600 g
Agua (61-66 %)	375-410 g
Sal	12 g
Levadura	5 g (1,5 g de levadura seca)

Prepara la madre la noche anterior con 5 g de masa madre, 60 g de harina y 40 g de agua. Obtendrás una bola de masa, pero al día siguiente se habrá hinchado y aflojado. Debe estar bien fermentada, aromática y llena de gas. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa un poco pegajosa. Después de 15 minutos de reposo, la masa apenas se pegará. Trabájala a intervalos: amasa 2 minutos y déjala reposar 5. Repite esta operación tres veces. Deja que fermente un par de horas. Bolea la masa y deja que repose 10 minutos; entonces, con el canto de la mano, haz como si fueras a cortar la masa en dos porciones iguales, pero no llegues a dividirla. Cuando esté casi partida, presiona una parte contra la otra hasta conseguir una forma de polea aplastada, como si fueran dos platos, uno encima del otro. Deja que fermente una hora y media o dos, hasta que se haya hinchado. Hornea con vapor a 250 °C durante los 10 primeros minutos y otros 50 minutos ya sin vapor. Deja que el pan se enfríe sobre una rejilla.

