



## Pan de trigo sarraceno fermentado

Raciones: 1 pan de 1,2 kg aprox.

Preparación: 32 '

Cocción: 1 '

Total: 33 '

---

### Descripción

Trigo sarraceno, agua, sal y psyllium es lo único que necesitas para preparar este pan de trigo sarraceno sin gluten que gustará incluso a los más panarras.

### Ingredientes

- 2 tazas (500 g) de trigo sarraceno en grano
- ¼ de taza (20 g) de psyllium en formato cáscara o polvo
- Entre ½ taza y 1 taza de agua (entre 125 ml y 250 ml)
- 1 cucharada de sal (17 g)
- 1 cucharada de harina de trigo sarraceno para enharinar el pan antes de meterlo en el horno (opcional)

### Instrucciones

1. Lava el trigo sarraceno con la ayuda de un colador.
2. Colócalo en un bol grande y cúbrelo con agua. Déjalo en remojo durante toda la noche.
3. Al día siguiente, escurre el trigo sarraceno pero no lo enjuagues. Esa sustancia pegajosa que lo envuelve es buena para la mezcla.
4. Pon el trigo sarraceno en la batidora o procesador de alimentos y añade 250 ml de agua y la sal.
5. Tritura hasta que se mezcle el trigo sarraceno con el agua. Si ves que necesitas más agua para poder triturar añádela poco a poco, hasta un máximo de 250 ml. No es preciso que quede excesivamente triturado, si ves que quedan algunos granos enteros no pasa nada. La cantidad de agua que necesites dependerá también del tiempo que dejes escurrir el grano en el paso 3.

6. Vierte la mezcla de nuevo en un bol y añade el psyllium, incorporándolo a la mezcla con una cuchara de madera. En este punto puedes añadir también algunas semillas de girasol, calabaza, sésamo,... Yo utilizo un bol de cristal que tiene forma de media esfera. Así la masa toma esa forma durante la fermentación.
7. Cubre el bol con un paño de cocina limpio y deja reposar la mezcla durante 24 horas a temperatura ambiente o dentro del horno (apagado). En verano puedes reducir este tiempo, y es normal que la masa tenga un olorcito extraño.
8. Pasadas las 24 horas, precalienta el horno a 175 °C.
9. Pon un trozo de papel de horno en la bandeja y espolvorea sobre él un poco de harina de trigo sarraceno. También puedes utilizar una bandeja de silicona.
10. Coloca la masa sobre el papel de horno y dale forma de hogaza con las manos. Si has utilizado un bol como el que te comentaba en el punto 5 apenas tendrás que darle forma. De hecho cuanto menos la manipules, mejor.
11. Espolvorea un poco de harina de trigo sarraceno por encima de la masa, esto es opcional pero le dará un toque rústico a la hogaza.
12. Haz uno o dos cortes en la hogaza (greñado) para facilitar la cocción y evitar que la hogaza se abra por otros puntos.
13. Introduce la bandeja en el horno y hornea durante 1 hora y 20 minutos a 175 °C, calor arriba y abajo.
14. Saca la hogaza del horno y déjala enfriar sobre una rejilla para que la parte inferior no se humedezca.