



## RECETA DEL DÍA: BARRA DE LA SIERRA MADRILEÑA, POR MANUEL FLECHA

Tanta actualidad nos ha impedido mantener cierta regularidad en la sección con más seguidores de toda la web. Hoy la recuperamos de la mano del maestro panadero Manuel Flecha, que nos trae la Barra de la Sierra Madrileña. Recordaros que vuestras opiniones, puntualizaciones, correcciones y demás en relación a este apartado, por favor, a [prensa@ceopan.es](mailto:prensa@ceopan.es).

### BARRA DE LA SIERRA MADRILEÑA (Por Manuel Flecha)

#### Masa de hidratación alta

"Aunque antiguamente por la zona de la sierra madrileña sólo se producía pan candeal o bregado, del que se hacían torrijas, la Barra de la Sierra Madrileña se comenzó a elaborar ya como una forma de masa blanda. Incluso empezó a elaborarse antes de que, influenciados por el pan francés, se comenzaran a fabricarse panes de masa blanda. Sin embargo, aún no era considerado un pan cotidiano.

Posteriormente, y debido a la demanda de la clientela, que encontraba en este producto unas cualidades distintas del pan común, se empezó a realizar con más asiduidad, pero acabó desapareciendo a medida que ganó sitio la barra. Hoy día su elaboración está relegada a sólo unas pocas panaderías de la sierra de Madrid".



Â

Â

Â

Â

Â Â Â Â Â Â

Â Â Â Â Â Â

Â Â Â Â Â Â Manuel Flecha

## INGREDIENTES

Harina W 200 P/L 0,6



4.800 gramos

Harina Centeno Integral

200 gramos

Agua

3,5 litros

Sal

100 gramos



Aceite de Oliva

125 decilitros

Levadura

100 gramos

Â

Â

Â

Â

Â



Â

Â

## PROCESO DE ELABORACIÃ“N

1. Amasar todos los ingredientes juntos, excepto la levadura, que se incorporarÃ¡ 3 minutos antes del final del amasado, hasta conseguir una masa fina y elÃ¡stica. Temperatura de la masa: 24Â°C.
2. Fermentar en bloque hasta doblar volumen.Â
3. Dividir con la divisora hidrÃ¡ulica.
4. Formar con la formadora, con los rodillos bien separados y un solo recorrido. Acabar el formato a mano, marcando dos puntas.Â
5. Fermentar hasta doblar volumen.Â
6. Cocer con poco vapor a 200Â°C unos 35 minutos.



Â