

## Receta de Sandwich Triple Clásico Peruano con Pan Elaborado por Uno Mismo

15 Oct 2018



Buenos días a tod@s, para hoy nuestra amigo **Juan** nos recomienda esta riquísima receta de **Sandwich triple clásico peruano**, nos cuenta incluso la manera de elaborar el pan de molde. Nos avisa de que es una receta muy sabrosa.

### Ingredientes

- 3 tajadas de pan de molde sin corteza de 12 x 36 cm
- 2 paltas grandes o tres medianas en tajadas delgadas (variedad palta fuerte o palta hass a punto como para ensalada)
- 3 tomates pelados sin pepas cortados en cuadrados delgados
- 4 huevos duros
- Sal
- Pimienta
- 1 limón verde (limon verde o limon de pica)
- 400 ml de mayonesa casera.

### Para la mayonesa:

- 350 ml de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de moztaza
- 1 huevo
- Pimienta negra 1/2 chdita
- Sal 1 y 1/2 chdita o menos según el gusto

### RECETA DEL PAN DE MOLDE

Este pan se come solo... y es delicioso en sandwiches. El aporte de la masa madre en un pan enriquecido es magnífico. Tiene mucha suavidad y mucho sabor al mismo tiempo.

Use sólo un 20% de masa madre para aportarle sus beneficios y un ligero toque de acidez, asimismo use un poco de levadura seca instantánea para acelerar el proceso.

En esta fórmula se usa una pequeña cantidad de leche en polvo, ésta brinda suavidad y sabor... y por algún motivo el sabor de la leche resalta más en el pan cuando es en polvo. Por eso, es recomendable que no la eliminen de la receta ni la substituyan por leche líquida... pues no es exactamente igual. La mantequilla también proporciona suavidad y aroma.

Se dice que las bacterias de la masa madre están en el aire, pero también dependerá de la temperatura de fermentación, la forma de refrescar la masa madre, entre otras cosas, el hecho de que proliferen más ciertas bacterias y no otras.

### **Ingredientes para el Pan de Molde:**

(Para dos panes de molde grandes de aprox. 900 grs. cada uno)

(Molde de 30 cm largo x 9 cm ancho)

- 933 grs. harina panadera (12% proteína)
- 84 grs. azúcar
- 20 grs. sal
- 5 grs. levadura seca instantánea
- 38 grs. leche en polvo
- 185 grs. masa madre (65% hidratación aprox., refrescar como específico abajo)
- 588 grs. agua a temperatura ambiente
- 75 grs. mantequilla

Para refrescar la masa madre:

- 86 grs de harina panadera
- 56 grs. agua
- 43 grs masa madre (la masa madre que tenga disponible)

Refrescar la masa madre mezclando agua con masa madre y luego agregando harina panadera, dejar levar a temperatura ambiente hasta que se observe que ha aumentado obviamente de tamaño. aprox. 10 a 12 horas (a 20 C en mi caso).

### **Elaboración del Pan de Molde:**

Masa madre refrescada, ingredientes en cubeta, incorporación de mantequilla, y gluten desarrollado en prueba de membrana.

Preformado y masa levada lista para entrar en el horno

1. Colocar todos los ingredientes en la cubeta, menos la mantequilla, amasar 5 minutos a primera velocidad, y luego incorporar la mantequilla hasta que la masa luzca elástica y brillante, aprox. 7 minutos más a mayor velocidad. Hacer prueba de membrana, si el gluten está totalmente desarrollado se verá como en la foto, y la masa estará lista.
2. Colocar la masa en un envase engrasado, tapar, y dejar leudar aprox. hora y media a dos horas a temperatura ambiente. Observar que duplique su tamaño. El tiempo de fermentación dependerá de su temperatura ambiente.
3. Dividir la masa en dos porciones de aprox. 900 gramos cada una. Puede hacer el pan de molde en forma de montaña con cinco porciones de 180 grs. cada una para un pan de 900 grs. (en estos moldes también puede hacer panes de 1000 grs.) Bolear cada porción, dejar reposar entre 20 y 30 minutos
4. Formado: para el pan de una pieza de 900 grs., degasificar, aplastando ligeramente con la mano, darle forma rectangular con la mano o con ayuda de un rodillo, enrollar sin apretar, y

sellar bien los bordes, que quede un bollo un poco más pequeño del largo y ancho aprox. de su molde, colocar dentro del molde con el borde hacia abajo, tapar y dejar reposar aprox. 2 horas y media a 3 horas, hasta que alcance el 70 a 80% del volumen del molde. Para el pan en forma de montaña, cada porción de 180 grs. degasificar, aplastando ligeramente con la mano y dándole forma rectangular y enrollar sin apretar, sellar bien cada cilindro y colocar dentro del molde con los bordes hacia abajo, (que cada cilindro sea de un tamaño que pueda colocarse dentro del molde comodamente, los cilindros deben ser lo más idénticos posibles, aplique la misma fuerza al enrollarlos para que quede uniforme su pan). Tapar y dejar levar aprox. 2 horas y media a 3 horas, o hasta que alcance el 70 a 80% de volumen del molde. Generalmente este tipo pan montaña quedará ligeramente más pequeño (la miga un poquito más cerrada) que un pan de una sola pieza, esto es por el tipo de formado. El tiempo total de la última fermentación es aprox. porque dependerá de su temperatura ambiente. (En invierno el tiempo de fermentación será más largo, en verano se reducirá considerablemente. A menos que trabaje en un lugar con temperatura regulada).

5. Llevar a horno precalentado a 180 C, durante 35 a 40 minutos. Si en su horno puede regularse la temperatura de arriba y abajo use 180/190 C. Si dora muy rápido por encima, coloque un papel de aluminio durante los últimos minutos de cocción. Nota: Como en algunos hornos no se puede regular las temperaturas de abajo y arriba, al final de la cocción cuando ya está dorado el pan, apague la parte de arriba del horno, y suba la temperatura a 190 C, deje el pan dos o tres minutos más para que dore mejor por los lados y la parte de abajo.
6. Sacar del horno, desmoldar de inmediato y colocar sobre una rejilla hasta que esté totalmente frío.

Una vez listo reservar:

- 4 huevos duros picados en cubitos pequeños mezclados con mayonesa
- 3 tomates como se indica salpimentados y sazonados con el jugo de 1 limón y una ñizxa de aceite de oliva
- 3 o 4 paltas en tajadas
- 3 rebanadas de pan de molde cortadas horizontalmente máximo 1 1/2 cm de alto

## Modo de Preparación

1. Untar con mayonesa 1 lado de 2 rebanadas de pan y poner en plancha a fuego bajo por el lado sin mayonesa. La tajada central la centro de la plancha y tostarla por ambos lados (tostado del pan muy ligero solo para darle cierto calor y textura).
2. 1ª rebanada untada (primera capa): poner las tajadas de palta salpimentadas y encima el huevo mezclado con la mayonesa.
3. 2ª rebanada untada por ambos lados (segunda capa): Ponerla encima de la primera capa y poner encima el tomate salpimentado y luego agregar mayonesa encima del tomate y por la parte interior de la tercera rebanada.
4. Es mas sabroso obviar dividir la palta del huevo y no dividir las con una cuarta rebanada de pan.
5. Las mezclas deben ir frias 2° o a temperatura ambiente y el pan ligeramente tostado y tibio caliente
6. Cortar en tres cuadrados o rectangulos identicos y luego cada uno en dos triángulos. Ser generoso con las mezclas y la mayonesa.