

Pan Damper



Sirve:

8 raciones

Pieza:

large mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Durante los primeros tiempos de la colonización europea en Australia, el pan Damper se hacía sobre fuego abierto. El pan era una mezcla simple de harina, agua y grasa y se comía a menudo con una taza de un té negro fuerte y dulce, conocido como té de Billy. El pan Damper, o pan fogata, sigue siendo muy popular. Las variaciones de la receta tradicional van desde usar cerveza casera o leche como líquido, a la incorporación de hierbas frescas, queso rallado, aceitunas o azúcar en la masa.

3 tazas de
harina para todo uso (sin tamizar)
(474
g)

1 cucharadita de
sal
(6
g)

1 cucharada de
levadura en polvo, sin aluminio
(14
g)

3 cucharadas de
aceite de oliva, o mantequilla (derretida)
(45
ml)

1 - 1 ¼ tazas de
agua templada
(240 - 300
ml)

Preparación :

1. Pon la harina, la sal y la levadura en un bol y remueve para mezclar.
2. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierte el

aceite de oliva.

3. Vierte lentamente el agua y mezcla. Remueve hasta que toda la harina se humedezca y comience a unirse en una bola.
4. Saca la masa del bol y ponla sobre una superficie enharinada. Dobla, gira y amasa la masa hasta que esté bien mezclada y suave. No te excedas en amasar la masa ya que hará que el pan quede pesado y duro.
5. Pon la masa en un plato redondo ligeramente enharinado (aproximadamente del mismo tamaño que la sartén para pan sin levadura). Aplanar la masa con un rodillo hasta darle una forma redonda de 8"(20,3 cm).
6. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon la masa en la sartén.
7. Cocina el pan Damper durante 5- 10 minutos a fuego medio hasta que la base se dore. Usa la espátula para levantarlo suavemente y comprobar mientras se cocina.
8. Dale la vuelta al pan Damper usando la espátula y reduce el fuego a bajo. Cocina unos 40 - 45 minutos. El pan Damper se hincha durante la cocción. Mueve la sartén de vez en cuando durante la cocción para garantizar que se dore uniformemente.
9. El pan está listo cuando al insertar un cuchillo o palillo en su centro salga limpio. El pan debe sonar a hueco cuando se le golpea en el centro.
10. Deja reposar el pan durante 5 - 10 minutos antes de servir.

Consejos:

- Sirve el pan Damper caliente o a temperatura ambiente.
- El pan Damper no se conserva bien y es mejor comerlo en un día o dos; o cortar y tostar para un pan más crujiente.
- Para un capricho más dulce, sirve el pan Damper con mantequilla y sirope.

Información nutricional por ración

Calorías: 216
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 476mg
Carbohidratos: 36g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 5g