

Pan Plano Islandés (Flaikaka o flatbraud)



Total:

6 panes

Pieza:

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

6 Qt. (5.6L) Culinary Basket

Flatbread Pan

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:

Hornear pan plano es una tradición islandesa que se remonta a siglos atrás. Cuando los hogares islandeses no tenían fuegos de cocina, el pan se cocinaba en una olla dada la vuelta y puesta encima de las brasas. Pottbraud, o pan olla, es una receta sencilla de harinas de centeno y trigo. El pan plano sigue siendo muy popular en Islandia y se puede comprar en tiendas de todo el mundo.

2 tazas de
harina de centeno

(316

g)

1 taza de
harina integral de trigo

(158

g)

½ cucharadita de
sal

(3

g)

½ cucharadita de
levadura en polvo

(2

g)

1 taza de
agua hirviendo

(240

ml)

harina de trigo integral para amasar los panes

Preparación :

1. Pon las harinas, la sal y la levadura en polvo en la batidora eléctrica y mezcla a velocidad baja.
2. Con la batidora eléctrica a velocidad baja, vierte lentamente el agua hirviendo hasta que la masa forme una bola.
3. Amasa durante varios minutos con el accesorio para amasar de la batidora, hasta que la masa quede suave (Puedes hacerlo a mano poniendo todos los ingredientes en un bol grande y amasando durante unos 5 minutos, hasta que la masa quede suave)
4. Divide la masa en 6 trozos y deja reposar durante 10 minutos. Tapa la masa con un paño húmedo para evitar que se seque.
5. Cuando la masa haya reposado, amasa cada trozo con un rodillo hasta que quede muy delgado. Espolvorea cada trozo con una pequeña cantidad de harina para evitar que la masa se pegue. Corta cada pieza en círculos de 9 pulgadas (22,9 cm) usando un plato como guía. Pincha con un tenedor para evitar las burbujas de aire durante la cocción.
6. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, unos 8 minutos.
7. Mientras tanto, pon 4 tazas (960 ml) de agua en la olla, introduce la cesta culinaria y tapa. Lleva el agua a ebullición a fuego medio y reduce la temperatura a baja.
8. Cocina cada pan a fuego medio durante 3 - 5 minutos hasta que le salgan manchas marrones. Dale la vuelta y cocina por el otro lado unos 3 minutos.
9. Pon los panes cocinados en la cesta culinaria con la tapa entreabierta para mantenerlos suaves y calientes.
10. Sirve los panes calientes, solos, o acompañados de tus ingredientes favoritos.

Consejos:

- Sirve los panes con mantequilla, salmón ahumado, trucha ahumada, queso, pepinos o cordero ahumado.
- Para recalentar estos panes en la cesta culinaria: hierva agua en la olla, baja el fuego, pon los panes en la cesta culinaria y la cesta en la olla, dejando la tapa entreabierta. Dale la vuelta de vez en cuando, durante unos minutos.

Información nutricional por ración

Calorías: 196
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 237mg
Carbohidratos: 42g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 5g