

# Pan de calabaza 2



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 2hrs. 40min , Tiempo de cocción: 50min

Tiempo total: 3hrs. 30min , Número de porciones: 1

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/pan-de-calabaza-2>

## Preparación

Pelar y cortar en dados grandes la pulpa de la calabaza, retirando cualquier resto de fibras o semillas. Reservar, si se desea, unas cuantas semillas de la calabaza para decorar el pan, al final. Cubrir la calabaza pelada con agua y cocinar a fuego lento unos 20-25 minutos, o hasta que quede muy tierna. Escurrir bien y triturar la pulpa hasta que quede un puré muy fino; dejar enfriar un rato. Cuando esté tibio, mezclar con la harina, mezclada con la levadura seca, y la sal. Amasar hasta que quede una pasta bien firme. Si quedara muy seca, añadir algo del líquido de cocción de la calabaza o agua, aunque normalmente no será necesario, la calabaza cocida aporta su líquido. Amasar sobre la mesa enharinada durante 15 minutos. Pasar a un bol aceitado ligeramente, cubrir con film y dejar fermentar en sitio cálido unas 2 horas, o hasta que la masa haya duplicado su volumen. Pasar de nuevo a la mesa, volver a amasar unos minutos, formar una bola o la forma que guste, depositarla sobre una bandeja de horno enharinada o espolvoreada de semolina. Cubrir con un trapo limpio y dejar reposar 50 minutos, o hasta que haya subido de nuevo. Si desea, puede cortar con una

## Ingredientes

- 500 grs. Calabaza pelada y sin semillas
- 600 grs. Harina
- 1 cucharadita/s Levadura seca
- 2 cucharadita/s Sal

## Categorías

Un día normal, Halloween, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Ingrediente extra, Familia, Pan y otros panificados para la casa

cuchilla o cuchillo afilado la superficie, decorar con las semillas de calabaza reservadas y hornear en el horno precalentado a 220°C unos 50 minutos, o hasta que esté bien cocido y dorado. Para comprobar la cocción, realice unos golpes en la base, con los nudillos, y deberá sonar a hueco. Dejar enfriar y cortar en rebanadas.

