

Pan de papas canarias con nueces

[Dificultad Media – 6 Panes](#)

Preparación: 2 horas Cantidad: 6 panes

POR: Amantes de la Cocina

Ingredientes

250 gr. de papas
575 gr. de harina de fuerza
25 gr. de levadura de panadería fresca o 7 gr. de levadura de panadería seca
150 ml. de leche tibia
150 ml. de agua tibia
1 cucharadita de miel de Tenerife
1½ cucharadita de sal
½ Cucharadita de nuez moscada
50 gr. de nueces troceadas
Moldes rectangulares para pan
Papel antiadherente para hornos o mantequilla para untar el molde
1 pasapurés o una prensa para papas o un rallador
film plástico transparente para alimentos

Preparación

Lava y cocina las papas completas y con su piel hasta que estén blandas. Una vez suaves, escúrreles todo el agua, devuélvelas a la olla y ponlas nuevamente en la hornilla caliente por dos minutos para que el agua se absorba completamente.

Luego, pélalas y pásalas por un pasapurés cuando todavía estén calientes, de otra manera, será muy difícil prensarlas. Si no tienes pasapurés, utiliza un rallador fino.

Mientras se cocinan las papas, mezcla en un recipiente pequeño, el agua tibia, la miel, la levadura y la dejás reposar por aprox. 15 minutos.

Verás como la levadura empieza a tener actividad, comienza a crecer, genera bastante espuma y se convierte en una crema.

En un recipiente grande, coloca las papas prensadas, la sal y la harina de trigo previamente tamizadas, la leche tibia, la levadura activada, la nuez moscada y comienza a amasar hasta que obtengas una masa suave, compacta y homogénea. Nosotros amasamos preferiblemente en una superficie plana enharinada, ya que de esta manera tenemos más espacio para trabajarla.

Luego, forma una bola con la masa y la dejas reposar tapada con film plástico transparente de alimentos en un lugar tibio hasta que duplique su volumen (aprox. 60 minutos).

Cuando la masa haya doblado su volumen, saca la masa del recipiente, vuelve a amasar, agrega las nueces troceadas y combina bien para que las nueces queden bien distribuidas en el pan.

Prepara los moldes con papel antiadherente para hornos o úntalos con mantequilla. Reserva.

Divide la masa en dos partes iguales y coloca cada porción en cada uno de los moldes.

Precalienta el horno a 180°C / 350°F (arriba y abajo).

Deja reposar nuevamente la masa tapada con film plástico transparente y en un lugar tibio por aprox. 30 minutos o hasta que la masa haya doblado su volumen. Cuida de que el film no toque la masa.

Pasado el tiempo, haz un corte longitudinal en el centro de la superficie de los panes con la ayuda de un cuchillo bien afilado o con una tijera.

Este procedimiento garantiza que los panes levanten y que queden decorativos.

Espolvorea harina de trigo y lleva los panes al horno por 60 minutos.

Una vez pasado el tiempo, saca los panes del horno, desmolda inmediatamente y déjalos enfriar sobre una rejilla. Sabemos que esto es lo más difícil de la receta, pero es sumamente importante que esperes a que se enfríen.

Sirve en rebanadas con mantequilla y rocía miel. Nosotros utilizamos hoy "Miel de Hinojo de Tenerife" que compramos en

la “Casa de la Miel” en El Sauzal, Tenerife.
¡Buen provecho y hasta la próxima!