PAN POLAR

INGREDIENTES

220 g de leche entera
1 cucharadita semillas de hinojo
300 g de harina
150 g de centeno
5 g de sal
85 g de crème fraîche
2 cucharadas de miel
15 g levadura fresca
30 g mantequilla sin sal

MODO DE HACERLO

Infusionar la leche con las semillas de hinojo. Dejar enfriar por completo.
Añadir en un bol los dos tipos de harina y la sal, mezclar e incorporar la leche, la crème fraîche, la miel, la levadura y la mantequilla. Amasar hasta obtener una textura lisa y suave. Tardará alrededor de 20 a 25 minutos. Dejar fermentar.
Dividir la masa en 9 piezas, alrededor de 90-95 g cada una.
Bolear cada pieza, tapar con un paño y dejar reposar durante 15 minutos.
Estirar las piezas, con ayuda de un rodillo, hasta formar un disco de 20 cm de diámetro.
Calentar una sartén de hierro fundido a calor medio alto.
Pinchar la superficie de cada pan con un tenedor y colocar sobre la sartén.
Cocinar 1 minuto por cada lado.
Ir apilándolas y proteger con un paño.
Se pueden consumir recién hechos o una vez que estén fríos como tortillas.