5 maneras fáciles de

Hornear bien los panes rápidos

¿Por qué a los panes rápidos se les llama "panes rápidos"? Porque se elaboran con polvo para hornear o con bicarbonato de sodio para esponjarlos, eso significa que se lleva mucho menos tiempo para hacerlos que si se utilizara levadura. La otra razón por la que estos panes son tan populares es que tienen un gran sabor, la clave para lograr panes y panqués suaves es evitar que el gluten de la harina se "leude" demasiado. Siga estos consejos cuando elabore panes a partir de masas:

1. Precaliente el horno y "engrase" el molde muy bien.

Primeramente, acomode las rejillas para que pueda acomodar los moldes en la parte media del horno, luego, precaliente el horno durante 10 ó 15 minutos. El pan y los panqués necesitan una fuente de calor uniforme para que se esponjen rápidamente y se cocinen por completo. La masa de los panes rápidos tiende a ser pegajosa, así que cubra las superficies del horno con aceite en aerosol, con aceite líquido o con manteca vegetal. Los moldes de papel para panqué y los moldes antiadherentes también funcionan muy bien.

2. Mezcle los ingredientes secos y los húmedos por separado.

Mida cuidadosamente dentro de un tazón grande los ingredientes secos, por ejemplo, harina, cereal, azúcar, sal, especias y agentes leudantes, los agentes leudantes son por ejemplo el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio o la crema tártara. Agite o bata hasta que todo quede bien mezclado. Después, mida los ingredientes húmedos en un tazón mediano, por ejemplo, la leche, los huevos, el aceite, la mantequilla derretida, la fruta fresca, la fruta seca, el puré de manzana, etc. La receta le indicará cómo mezclar los ingredientes húmedos.

3. Añada cuidadosamente los ingredientes húmedos a los secos.

Este es el paso más importante, entre más mezcle los ingredientes húmedos y mojados, más se leudará el gluten de la harina. Si los mezcla demasiado, el pan saldrá duro y áspero, probablemente no se esponjará correctamente, así que no bata la masa. Bata la masa cuidadosamente, sólo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos. Quizá queden algunos grumos, pero está bien.

4. Llene correctamente los moldes para hornear.

Llene los moldes para pan y panqué hasta 2/3 de su capacidad; si su plan es congelar los panqués, utilice dos forros de papel por cada espacio. Llene con agua (hasta la mitad) cualquier espacio vacío que haya quedado en el molde para hornear, los panqués tienden a quemarse más rápido si el molde tiene espacios vacíos. Meta al horno los moldes con la masa para pan o panqués lo más rápido posible, pues entre más tiempo se queda expuesta la masa a temperatura ambiente, más se leudará el gluten.

5. Hornee los panes rápidos cuidadosamente.

Deje por lo menos una pulgada de espacio entre los moldes y los lados del horno, esto permite que haya espacio para que el aire circule dentro del horno. Verifique que se haya cocinado 10 ó 15 minutos antes de que transcurra el tiempo de horneado recomendado. El pan estará listo cuando se inserta un palillo de dientes en el centro del pan y sale limpio. Si hay una grieta en la barra de pan, eso es normal, déjelo que se enfríe en el molde durante 10 minutos, después voltee el pan sobre una rejilla de alambre.

National Nutrition Month® - Marzo 2011
Una adaptación de la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet www.eatrightmontana.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com