

*Si mezclas pan de molde y cruasán*

# Mi Kruapán

ADEMÁS PIZZA, GRISSINES,  
BIZCOCHO, BAO Y MUCHO MAS



RECETAS PANARRAS DE VERDAD

*Ainara Lopez*

# El día que probamos el Cruapán

UNA CAMPAÑA DE MARKETING DE DIEZ CON UN PRODUCTO DE CERO

La campaña ha sido férrea, no había red social ni esquina en internet que no saliera con ese famoso pan. Desde influencers hasta ciudadanos de a pie aparecían con aquel pan en la pequeña pantalla de mi móvil. Era como una persecución casi psicópata. Querías ver unos videos de gatitos o alguna receta dicharachera, hasta un baile del challenge de turno. Pero zasca ahí salía el cruapán y mas y mas y mas. Y claro, mi alma panadera ya sabía que nada destacable podía ser aquello aunque todos los videos llevaban la misma banda sonora, un sin parar de "Mmmmmm" casi orgásmicos acompañaba a todas esas ideas de como degustar el producto en cuestión. Daba igual que fuera en forma salada o dulce, todos hablaban de sus deidades. Daba igual se la publicación fuera patrocinada como si no, no había quien dijera nada negativo de aquello.

La duda entraba aun sabiendo que aquello no me iba a convencer, y la insistente petición de mi hija me dirigieron al supermercado a hacerme con un paquete. Conseguir un paquete? Tan bien se hizo esa campaña de marketing que hicieron que hordas de personas fueran a por ese ansiado objeto de deseo y hacerse con uno era hasta el chascarrillo en redes "qué suerte que lo has encontrado", otros espetaban "imposible encontrar uno, he preguntado en 5 supermercados". Lo conseguí, a un precio elevado que me hizo pensar que quizás en 1% de margen que le había dejado lo podía subir a 5% porque quizás estaba pagando por una mantequilla real o una textura curiosa.

Abrí la bolsa y el primer olor ya no era como para hacer ningún "Mmmmm" o al menos no un de gozo, quizás mas de eso cuando te dicen algo fuera de lugar. Lo tostamos y lo probamos. Inexplicable o inexistente, no se cual de los adjetivos representan mas lo que sentí. La inexistencia del sabor a mantequilla y en vez eso saborear algo artificial me decepcionó. Inexplicable el pensar que cualquiera que haya comido un buen croissant en su vida no encontraría ningún parecido a nivel de textura ni apariencia, no hay explicación posible. Así que puse mi maquinaria panarra en marcha porque ni tan siquiera a la influida de mi hija le había gustado semejante esperpento.

Pensé en mi receta de pan de molde, para mi la mejor que conozco y la que comemos en mi casa. También pensé en mi receta de cruasanes, que es muy buena pero tengo en casa varios impedimentos para hacerlos mas de lo que me gustaría, acceder a la mantequilla adecuada, la falta de laminadora y la temperatura lo hacen un deporte de riesgo. Pero sabía que aquello podía salir, que podía funcionar. Cuaderno, boli, calculadora, conocimiento e intuición me llevaron a hacer ésta fórmula. Unas cuantas pruebas después hoy os traigo lo que mi mente ideaba y lo que aquella palabra compuesta como Cruapan (cruasan y pan) tenía que ser justamente esto. Un pan con textura de cruasan sin serlo, con el equilibrio de la miga de un pan pero esas capas de mantequilla laminada. Que lo tuestes y huele a lo que es, mantequilla y pan y que tenga la textura de esos cruasanes crujientes. Esto es lo que tendría que haber sido y lo que es en mi casa. Espero que lo disfrutes.

# Mi Kruapán

LA RECETA, LOS TRUCOS Y LAS OTRAS RECETAS QUE NECESITAS



## Ingredientes:

400gr de harina panadera  
160gr de agua  
80gr leche  
40gr mantequilla  
20gr azúcar  
8gr levadura fresca de panadería  
8gr de sal  
200gr de mantequilla para el laminado



## Utensilios:

1 cuenco grande.  
1 rasqueta  
Báscula.  
Rodillo.  
Molde cake tamaño estándar  
Papel de hornear.  
Film transparente.  
Cuchillo.



## Proceso:

1. Vamos a empezar poniendo la harina, la levadura, la sal y el azúcar en un cuenco grande.
2. A continuación vamos añadir la leche y el agua y vamos a mezclar.
3. Cuando tengamos mas o menos todos los ingredientes anteriores unidos pondremos la mezcla sobre la encimera y empezaremos a amasar. Intercalaremos amasados de unos escasos minutos con un reposo de otros pocos mas, en la misma encimera y ayudándonos del cuenco para tapar la masa cuando esté reposando. Repetiremos este proceso unos 3 o 4 veces.
4. Necesitaremos tener la mantequilla pomada, una hora fuera del frigorífico. Incorporaremos la mantequilla a la masa, al principio pellizcando la masa, utilizando las manos para poder aplastar y conseguir poco a poco que la mantequilla se incorpore. Esta es una tarea en la cual la rasqueta nos vendrá muy bien para poder juntar de vez en cuando la masa, que estará difícil de manejar, que estamos trabajando en la encimera.
5. Una vez tengamos una masa lisa y tersa, haremos una bola y meteremos en el cuenco bien tapado con film transparente. Dejaremos en la encimera unos 20/25 minutos antes de meter al frigorífico al menos 12 horas y un máximo de 24 horas.



## Proceso:

6. Prepararemos una placa de mantequilla. Con una pastilla de mantequilla de 250 gramos (tan solo le tendremos que quitar una esquina, que nos quede lo mas cuadrado posible) la partiremos al medio de grosor y juntaremos sobre un film transparente, envolveremos y con las manos uniremos bien las juntas. Meteremos en el frigorífico hasta el día siguiente.
7. Al día siguiente sacaremos la mantequilla del frigorífico media hora antes de cuando vayamos a utilizarla (temperatura invierno, em otras temperaturas puede ser menos tiempo). Tiene que estar fría pero no muy dura para poder hacer bien el laminado.
8. La masa también la sacaremos media hora antes. La echaremos sobre la encimera ligeramente enharinada y con ayuda de un rodillo vamos a ir primero aplastando la masa para después ir estirándola desde el centro a las esquinas en forma de cruz dejando en la zona central la masa ligeramente mas gruesa. *(Foto 1)*
9. En esa zona es donde pondremos la mantequilla y cerraremos las cuatro prolongaciones de masa haciendo un paquete, intentando que nos quede bien cerrado. *(Foto 2, 3 y 4)*
10. Estiraremos con el rodillo con cuidado ayudándonos de un poco de harina. Haremos un rectángulo y dejaremos la masa de un grosor de de un poco menos de 1 centímetro. Doblaremos la masa un tercio de un lado y otro tercio del otro para hacer el doblez, poner en film transparente y meter al frigorífico 45 minutos. *(Foto 5 y 6)*
11. Sacaremos la masa del frigorífico, pondremos la masa sobre la encimera ligeramente enharinada y estiraremos masa dejando el pliegue de cierre en horizontal. Cuando tengamos la masa estirada del mismo grosor que la anterior vez la vamos a volver a plegar. Le volvemos a poner film transparente y metemos en el frigorífico otros 45 minutos. *(Foto 7)*
12. Vamos a dejar la masa en el frigorífico al menos 8 horas. Yo la dejo una noche entera.
13. Sacaremos la masa del frigorífico la estiraremos, la dejaremos de medio centímetro de grosor y con un cuchillo cortamos el ancho de la masa en 3 partes y enrollamos cada unas de ellas. *(Foto 8)*
14. Colocamos la masa con el cierre para abajo en el molde, los tres rollos, taparemos y dejaremos fermentar, siempre dependiendo de la temperatura de vuestras casas, al menos dos horas y media, hasta que veamos que ha duplicado su tamaño. *(Foto 9)*
15. Calentaremos el horno con calor arriba y abajo a 220 grados. Cuando este caliente, podemos pincelar con huevo si queremos, meteremos el kruspan al horno y hornearemos 15 minutos y a 180 grados 20 minutos mas.
16. Sacaremos y dejaremos enfriar sobre una rejilla.



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5

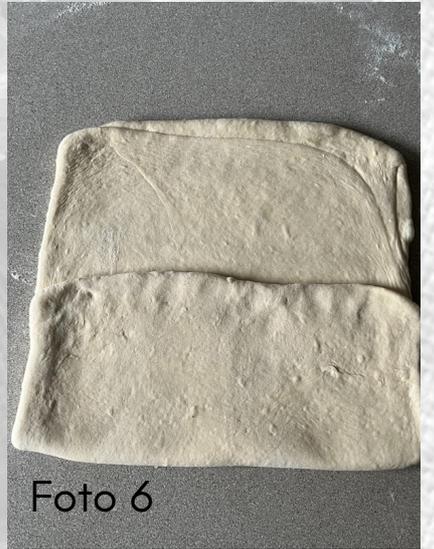


Foto 6



Foto 7



Foto 8

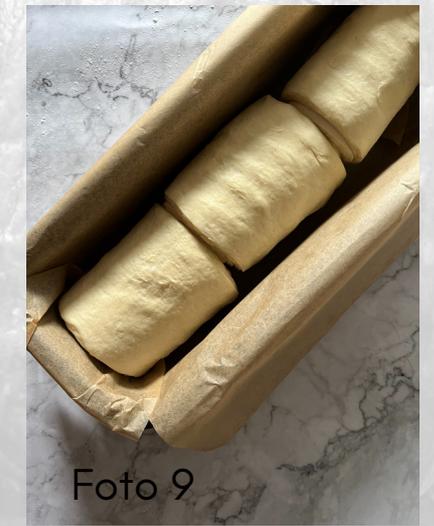


Foto 9

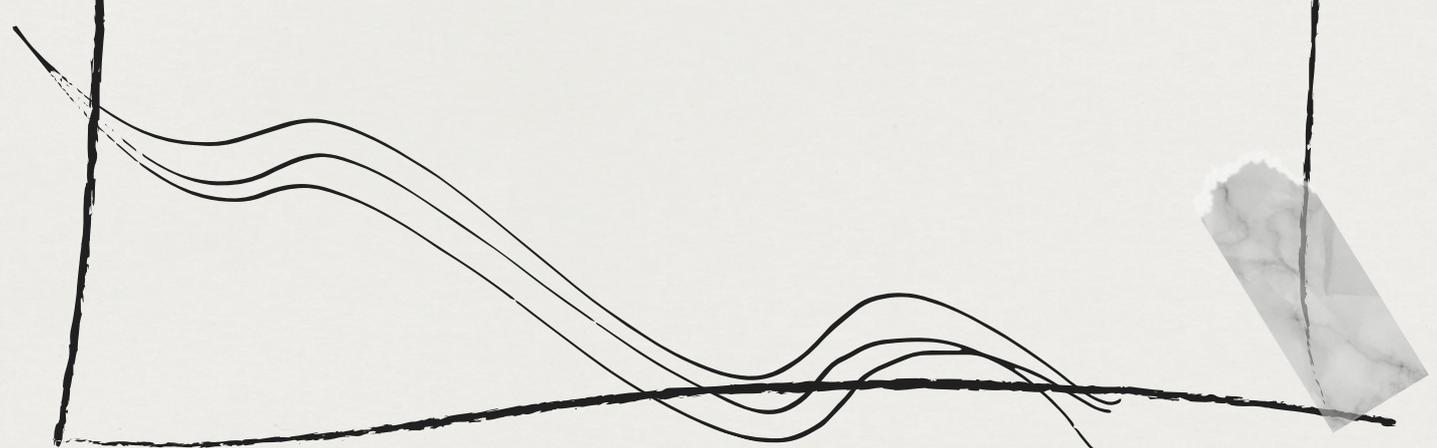
RECETAS PANARRAS DE VERDAD



Ainara Lopez

# Las recetas que te hacen falta

Pizza .....	1
Bao .....	2
Grissinis .....	3
Pan dulce .....	4
Pan de molde .....	5
Pan blanco básico .....	6
Bizcocho de arándanos .....	7
Bizcocho de plátano y chocolate .....	8
Bollos "bollicao" .....	9
Mikados .....	10
Bombas de chocolate .....	11



# Pizza

## INGREDIENTES

- 400gr de harina de fuerza.
- 220gr de agua
- 8gr de sal.
- 4gr de levadura fresca de panadero.
- 23gr de aceite de oliva virgen extra.

1. Esta es una masa que la prepararemos con al menos un día de antelación.

2. Pondremos en un cuenco la harina, la levadura fresca, la sal, el aceite y el agua.

3. Amasaremos hasta tener una masa homogénea. Necesitaremos unos veinte minutos de masado suaves y reposos de unos minutos.

4. Dejaremos la masa metida en el cuenco o un tupper bien tapado, que deje margen para crecer la masa, una media hora en un lugar cálido de la cocina

5. Trascurrido este tiempo meteremos la masa bien tapada en el frigorífico entre 24 y un máximo de 48 horas.

6. Sacaremos la masa del frigorífico, dividiremos en dos bolas y dejaremos atemperar entre una y dos horas en la encimera de la cocina tapada con un trapo.

7. Estiraremos la masa dándole forma redonda y dejando los bordes un poco mas gruesos.

8. Pondremos la masa sobre papel de hornear y añadiremos nuestros ingredientes favoritos.

9. Calentaremos el horno a 275 grados y calor arriba y abajo. Haremos el horneado en dos fases. La primera de ellas unos 6 minutos sobre la base del horno y después unos 2 o 3 minutos en la parte alta del horno.



# Bao

## INGREDIENTES

4 unidades

- 200 gr de harina floja
- 100 gr de agua
- 10 gr de azúcar
- 2 gr de sal
- 5 gr de levadura fresca o 2 gr de levadura seca

1. Meteremos todos los ingredientes en un cuenco y mezclaremos bien.

2. Cuando tengamos los ingredientes bien mezclados echaremos la masa a la encimera y amasaremos.

3. Meteremos la masa en un cuenco, taparemos bien con film transparente y dejaremos fermentar 45 minutos.

4. A continuación haremos bolas de unos 75 gramos, dejaremos reposar unos pocos minutos para que se relaje la masa. Estiraremos las bolas con un rodillo hasta hacer un disco de 1 centímetro de grosor, doblaremos sobre si misma dejando la parte de abajo un poco mas saliente que la de arriba. Los pondremos sobre papel de hornear cortados individualmente.

5. Dejaremos fermentar los panes bien tapados con film transparente unos 45 minutos.

6. Haremos los baos al vapor con una vaporera de bambú (nos puede valer la vaporera normal de cualquier cazuela) 10 minutos. Podemos tenerlos en la vaporera tapados diez minutos mas mientras montamos el relleno y demás.



# Grissines

**INGREDIENTES** 25/30 unidades

- 200gr de harina de fuerza
- 150gr de agua
- 17gr de aceite
- 5gr de levadura fresca de panadería o 2gr de seca
- 3gr de sal
- (Le podéis añadir especias, hierbas aromáticas, sal en escamas, queso curado rallado, semillas, ajo en polvo...)

1. Pondremos todos los ingredientes en un cuenco, si le vamos a echar hierbas aromáticas, especias o semillas, es el momento de echárselo también.

2. Mezclaremos los ingredientes, cuando tengamos una masa todavía no homogénea, la echaremos a la encimera. Haremos amasados cortos de unos 3/4 minutos, y dejaremos reposar la masa también un par de minutos.

3. Meteremos la masa en un cuenco y taparemos con film transparente, dejaremos fermentar una hora y cuarto.

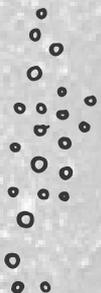
4. Sacaremos las masas a la encimera, aplastaremos con las manos y pasaremos a estirar con el rodillo.

5. Cuando tengamos una masa de un grosor bastante fino sin que llegue a transparentar, cortaremos tiras de un dedo de grosor.

6. Daremos la vuelta a la primera tira, pellizcaremos para darle una forma cilíndrica, terminaremos de formar dejándola rodar en la encimera.

7. Calentaremos el horno a 240 grados con calor arriba y abajo, en tandas de 12 grissinis sobre papel de hornear los hornearemos unos 6/8 minutos.

8. Sacaremos a una rejilla para que se enfríen.



# Pan dulce

## INGREDIENTES

- 430gr de harina de fuerza.
- 180gr de leche.
- 2 huevos L.
- 80gr azúcar.
- 1 cucharada agua azahar.
- Piel de una naranja.
- 2gr de sal.
- 12gr de levadura fresca.
- 1/2 vaina de vainilla.



1. Pesaremos la harina, la sal, el azúcar y la levadura, pondremos todo en un cuenco.
2. Añadiremos el agua, la leche, los huevos y las semillas de la media vaina de vainilla. Removeremos y cuando tengamos una masa manejable la echaremos a la mesa de trabajo y empezaremos a amasar.
3. Cuando la masa este mas o menos homogénea añadiremos la mantequilla que la tendremos a temperatura ambiente.
4. Amasar masajeando la masa sin miedo y aunque parezca que no, se acabará incorporando.
5. Amasaremos durante un par de minutos y dejaremos reposar unos cinco. Haremos unas tres o cuatro tandas.
6. Formaremos una bola, meteremos en un cuenco, taparemos y dejaremos fermentar una hora y media.
7. Forraremos un molde de 24 centímetros con papel de hornear, formaremos el pan haciendo un rectángulo y enrollándolo lo terminaremos de formar.
8. Dejaremos la unión de la masa para abajo y dejaremos fermentar hasta que doble y un poco mas el tamaño. Un par de horas como mínimo siempre dependiendo de la temperatura de vuestra casa.
9. Con el horno caliente a 220 grados con vapor 15 minutos y a 180 grados sin vapor otros 22 minutos. Podemos pincelarlo con huevo y añadirle azúcar perlado por encima.
10. Sacaremos del molde y dejaremos enfriar sobre una rejilla.

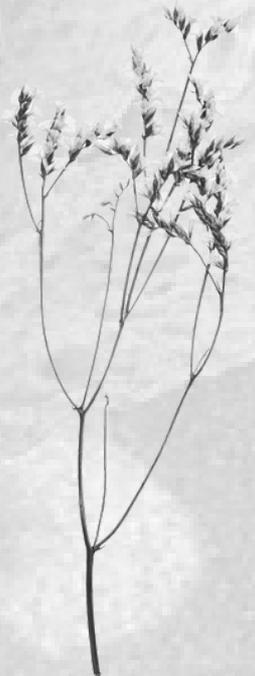
# Pan de molde

## INGREDIENTES

- 375gr harina panadera (Os vale también la harina común)
- 150gr de agua
- 75gr de leche
- 37gr mantequilla blanda
- 19gr azúcar
- 7gr levadura fresca o 3gr de seca.
- 7gr sal.



1. Pesaremos la harina, la sal, el azúcar y la levadura, pondremos todo en un cuenco.
2. Añadiremos el agua y la leche, removeremos y cuando tengamos una masa manejable la echaremos a la mesa de trabajo y empezaremos a amasar.
3. Cuando la masa este mas o menos homogénea añadiremos la mantequilla que la tendremos a temperatura ambiente.
4. Amasar masajeando la masa sin miedo y aunque parezca que no, se acabará incorporando.
5. Amasaremos durante un par de minutos y dejaremos reposar unos cinco. Haremos unas tres o cuatro tandas.
6. Formaremos una bola, meteremos en un cuenco, taparemos y dejaremos fermentar una hora y media.
7. Forraremos un molde de 24 centímetros con papel de hornear, formaremos el pan haciendo un rectángulo y enrollándolo lo terminaremos de formar.
8. Dejaremos la unión de la masa para abajo y dejaremos fermentar hasta que doble y un poco mas el tamaño. Un par de horas como mínimo siempre dependiendo de la temperatura de vuestra casa.
9. Con el horno caliente a 220 grados con vapor 15 minutos y a 180 grados sin vapor otros 22 minutos.
10. Sacaremos del molde y dejaremos enfriar sobre una rejilla.



# Pan blanco básico

## INGREDIENTES

Ingredientes para el poolish

- 100gr de harina de fuerza
- 100gr de agua
- 1gr o un poco menos de levadura fresca

Ingredientes para la masa final.

- Prefermento
- 200gr de harina panadera
- 300gr de harina fuerza
- 320gr de agua
- 10gr de sal
- 3 gr de levadura fresca



1. 12 horas antes prepararemos el prefermento. Consiste simplemente en mezclar la harina, el agua y la levadura, nos quedará como un engrudo. Lo taparemos con film transparente y dejaremos en la encimera esas 12 horas.

2. Transcurrido éste tiempo ese poolish estará burbujeante, le añadiremos a la harina, la sal, el agua y la levadura y daremos un primer amasado.

3. Cuando tengamos los ingredientes bien mezclados echaremos la masa en la encimera y amasaremos con suavidad, es una masa pegajosa, los reposos le vienen muy bien.

4. Haremos amasados cortos de pocos minutos y reposos de unos minutos también, poco a poco tendremos una masa mas manejable.

5. Haremos una bola con la masa, meteremos en un cuenco y taparemos con film transparente, dejaremos fermentar una hora y media.

6. Pondremos un poco de harina en la encimera, muy poca, sacaremos la masa e iremos haciendo pliegues hacia el centro hasta hacer una especie de atillo. Daremos la vuelta a la masa y terminaremos de redondear.

7. Tendremos preparado un cuenco con un trapo de algodón limpio y sin pelo bien enharinado. Con el cierre del pan mirando para arriba cerraremos el trapo con ayuda de una goma, dejando un margen. Dejaremos fermentar unas tres horas.

8. Daremos la vuelta al pan con ayuda de una bandeja y papel de hornear dejando la parte que miraba para arriba abajo. Daremos un par de cortes con ayuda de una cuchilla.

9. Hornearemos con el horno precalentado a 240 grados, con vapor 15 minutos y sin vapor y a 210 grados 30 minutos mas.

# Bizcocho de arándanos

## INGREDIENTES

- 60gr de panela o azúcar moreno.
- 200gr harina floja.
- Piel de 1 naranja.
- 1 pizca de comino molido.
- 2 cucharas soperas de mermelada de frutos rojos
- 1 huevo L
- 120gr de yogurt natural.
- 100gr de azúcar blanca.
- 100gr de aceite de girasol.
- 16gr de Royal.
- 125gr arándanos.

1. Pondremos los azúcares, la piel de naranja y el comino molido en el triturador de la batidora y lo trituraremos.
2. Separaremos la clara de la yema. Montaremos las yemas con el azúcar y las claras a punto de nieve.
3. A la mezcla de yemas añadiremos batiendo el aceite de girasol y el yogur. También iremos añadiendo la harina sin parar de batir.
4. Iremos añadiendo las claras a punto de nieve a la mezcla anterior con la ayuda de una espátula. Por último añadiremos los arándano.
5. En un molde cake de 25cm añadiremos la mitad de la masa y una cuchara soperas de mermelada repartida. Pondremos la otra mitad de la masa y la otra cuchara soperas de mermelada haciendo unos surcos. Hornearemos con el horno caliente a 180 grados unos 45 minutos.
6. Sacaremos y dejaremos enfriar antes de hincarle el diente.



# Bizcocho de plátano y chocolate

## INGREDIENTES

- 250 gr de plátanos maduros.
- 4 huevos L.
- 200 gr de chocolate 70%.
- 90 gr de azúcar.
- 10 gr de miel suave.
- 50 gr de harina floja de repostería.
- 150 gr de mantequilla.
- 1/4 t bicarbonato.
- 1/3 t Royal (impulsor).
- 1 pizca de sal.

1. Fundiremos el chocolate y la mantequilla al baño María.

2. Apartaremos unos minutos el cuenco del calor para que se atempere e iremos añadiendo los huevo uno a uno sin parar de remover.

3. A continuación añadiremos la harina, el bicarbonato y el Royal (impulsor) y mezclaremos bien.

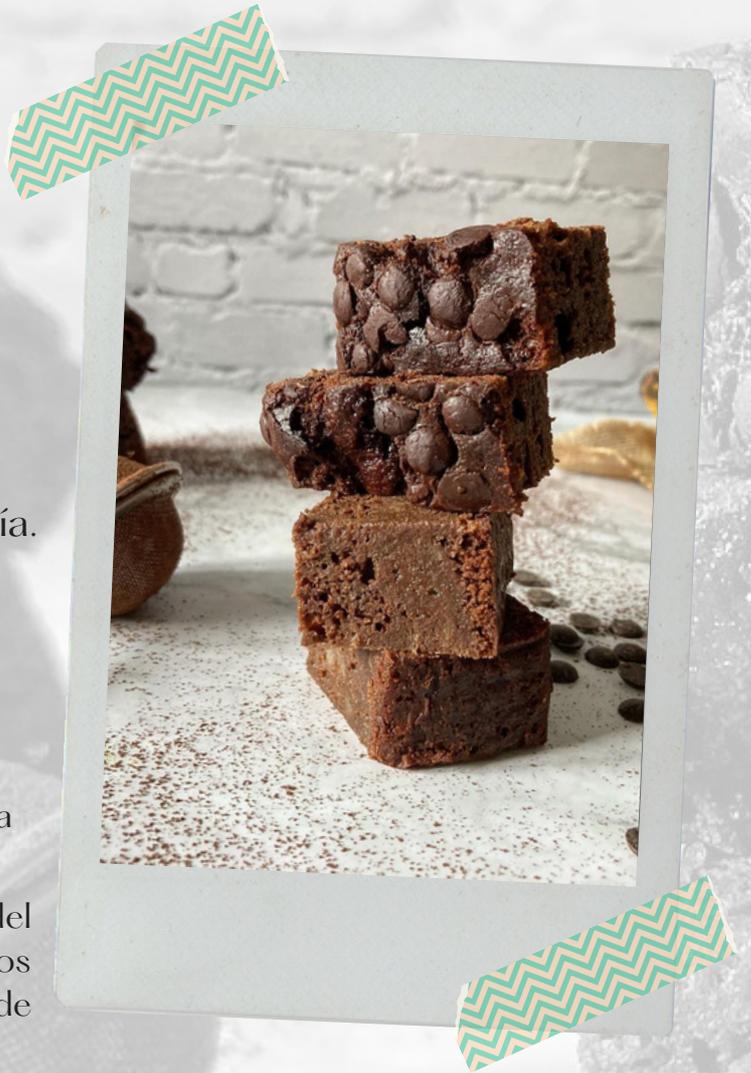
4. Por otro lado habremos aplastado los plátanos maduros con un tenedor y habremos añadido el azúcar.

5 Añadiremos la mezcla de plátanos aplastados y azúcar a la mezcla de chocolate, huevos, harina, bicarbonato y Royal.

6. Pondremos la masa en un molde de cake de 24 (rectangular medida estándar).

7. Calentaremos el horno a 200 grados con calor arriba y abajo.

8. Hornearemos el bizcocho a 180 grados entre 45/50 minutos. Pincharemos el bizcocho con un palillo para comprobar que esté bien horneado antes de sacar del horno.





# Bollos tipo "Bollicao"

## INGREDIENTES 7/8 unidades

- 500gr harina panificable
- 190gr de agua
- 45gr de leche
- 1 huevo (52gr) y otro huevo más para pintarlos
- 40gr de mantequilla
- 40gr de azúcar
- 10gr de sal
- 8gr de levadura fresca o 3 gr de levadura seca de panadería
- Chocolate de tableta para poner dentro de los bollos

1. Empezaremos amasando todos los ingredientes excepto la mantequilla que la dejaremos a parte y la necesitaremos pomada.
2. Cuando tengamos una masa homogénea dejaremos reposar cinco minutos antes de integrar la mantequilla.
3. Para integrar la mantequilla pellizcaremos la masa, haremos amasados de unos pocos minutos y con reposos de un par de minutos, haremos tres tandas.
4. Meteremos en un cuenco y taparemos con film transparente dejándola fermentar una hora.
5. Transcurrido éste tiempo dividiremos la masa en trozos iguales de 100 gramos.
6. Haremos un rectángulo con la masa de un dedo de grosor, ponéis el chocolate, que os sobre casi un par de dedos de masa por los costados.
7. Empezaremos tapando el chocolate con la primera parte de masa que tenemos cerca nuestra, taparemos un costado y el otro haciendo un paquete y rodaremos hacia delante hasta cerrar el bollito, nos quedará un bollo cerrado, alargado y con el chocolate en el interior.
8. Dejaremos fermentar con la unión de la masa mirando hacia abajo, sobre un papel de hornear y dejando espacio suficiente para que casi dupliquen su tamaño y no se peguen entre ellos, un par de horas siempre dependiendo del calor que haga en vuestra cocina.
9. Con el horno caliente a 200 grados con calor arriba y abajo, pintaremos los bollos con huevo batido y los hornearemos entre 12/16 minutos siempre dependiendo de vuestro horno.

# Mikados

**INGREDIENTES** 40 unidades aproximadamente.

200 gramos de harina de fuerza  
100 ml de agua  
5 gramos de levadura fresca  
25 gramos de AOVE  
3 gramos de sal  
2 cucharillas de miel.  
100 gramos de chocolate para repos.

1. Meteremos en un cuenco grande la harina, la levadura desmenuzada, el agua, el AOVE, la sal y la miel. Amasaremos durante unos diez minutos hasta obtener una masa lisa y tersa.

2. Meteemos en el cuenco otra vez y dejaremos levar durante una hora. Transcurrido este tiempo sacaremos la masa, quitaremos el gas que pueda tener y dejaremos reposar un par de minutos antes de estirar.

3. Estiraremos la masa con un rodillo. Intentaremos que nos quede de un grosor de unos 0,5 mm. Haremos tiras de unos 10 centímetros de largo y un centímetro de ancho. Iremos sacando las tiras y redondeándolas manejándola como si fuera plastilina

4. Los colocaremos sobre una bandeja con papel de hornear dejando un poco de margen entre unos y otros. Hornearemos a 200 grados unos 8 minutos

5. Fundiremos el chocolate en el microondas o al baño María, untaremos los palitos y los volveremos a dejar sobre el papel de hornear para que una vez se endurezca el chocolate los podamos despegar con facilidad





*Ainara Lopez*

Es posible que la cocina a parte de ser una de mis pasiones también en muchas ocasiones haya sido mi salvavidas. Empecé a cocinar muy pequeña, mi padre falleció cuando yo tenía a penas 8 años y esa circunstancia me llevó a subirme a una taburete día tras día para dar de comer a mi familia. Aunque suene duro a mi me ayudó mucho porque no sabía como consolar a mi madre además de tener que lidiar yo también con la pérdida de una de las personas que mas quiero. Con tan corta edad una no tenía armas, ni conocía argumentos, ni tan siquiera mi pequeño corazón sabía que en la vida podía existir un dolor tan grande. Pero yo me metía en la cocina, con mayor o menor acierto, y el mundo se paraba, no había ruido a mi alrededor, tan solo yo y un desastre de cazuelas e ingredientes. Recuerdo como a diario le escribía a mi madre el menú en un folio y se lo presentaba para que se animara a comer. Y así aprendí a cocinar, a sobrevivir y a aprender que en la vida a veces te tienes que agarrar para no caer.

Ahora, si has llegado hasta aquí, ya conoces mas de mi. Gracias por quedarte, espero estar a la altura.