

La receta de pan de soda irlandés de la señorita Kathleen



INGREDIENTES

- 3 1/2 tazas de harina de trigo para todo uso y un poco más para espolvorear la bandeja para hornear
- 3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de suero de leche
- Opcional: 1 cucharadita de semillas de alcaravea y un poco de mantequilla

Los ingredientes opcionales significan que puedes usarlos o no. ¡Tú decides!

INSTRUCCIONES

1. **PREPÁRATE:** Pídele a un adulto que precaliente el horno a 230 °C (450 °F). Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel vegetal. Espolvorea un poco de harina sobre ella y resérvala. En un bol grande, añade la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla bien con un tenedor.
2. **MEZCLA:** Con una cuchara de madera, haz un hueco en el centro de los ingredientes secos. Vierte el suero de leche en el hueco. Sujeta el bol con firmeza y mezcla los ingredientes con la cuchara de madera, empezando por el centro del bol y moviéndote lentamente hacia los bordes. La masa quedará muy pegajosa.
3. **AMASAR:** Espolvorea un poco de harina sobre una superficie limpia. Saca la masa del bol y colócala sobre la harina. Usa las manos para presionar y amasar la masa unas 5 veces, hasta que se compacte y quede más suave. Esto se llama "amasar la masa". Usa las palmas de las manos para darle a la masa forma de bola redonda y plana por la parte de abajo.
4. **PASO:** Coloca la masa en la bandeja para hornear preparada. Espolvorea ligeramente la parte superior con (semillas de alcaravea opcionales y) harina. Pídele a un adulto que te ayude a hacer una cruz grande en la parte superior de la masa con un cuchillo.
5. **HORNEADO:** De inmediato, pídele a un adulto que abra el horno e introduzca la bandeja. Hornea durante 15 minutos a 230 °C. Baja la temperatura a 200 °C, un adulto puede girar la bandeja a la mitad del tiempo de cocción y hornea durante otros 25-30 minutos, hasta que la corteza esté ligeramente dorada. ¡Está caliente! Pídele a un adulto que saque el pan del horno, apague el horno y deja que el pan se enfríe durante al menos 20 minutos. Luego sírvelo tibio con mantequilla y disfrútalo con tus seres queridos.





Primera parte

Antes de tocar los ingredientes, ¡lávate las manos durante al menos 20 segundos!

Si te ayuda un adulto, ¡él también deberá lavarse las manos!

Pídele a un adulto que precaliente el horno a 232 °C (450 °F).



Segunda parte



ACTIVIDAD
FAMILIAR

Cubre una bandeja de horno con papel de aluminio o papel vegetal. ¡Ten cuidado! El borde de la caja puede ser afilado. Pide ayuda a un adulto.

Espolvorea la bandeja con harina y resérvala.



Tercera parte



En un bol grande, añade la harina, el bicarbonato de sodio y la sal.

**¡Mezcla los ingredientes con un tenedor!
Remueve despacio; este paso puede ser un poco engorroso si lo haces demasiado rápido.**

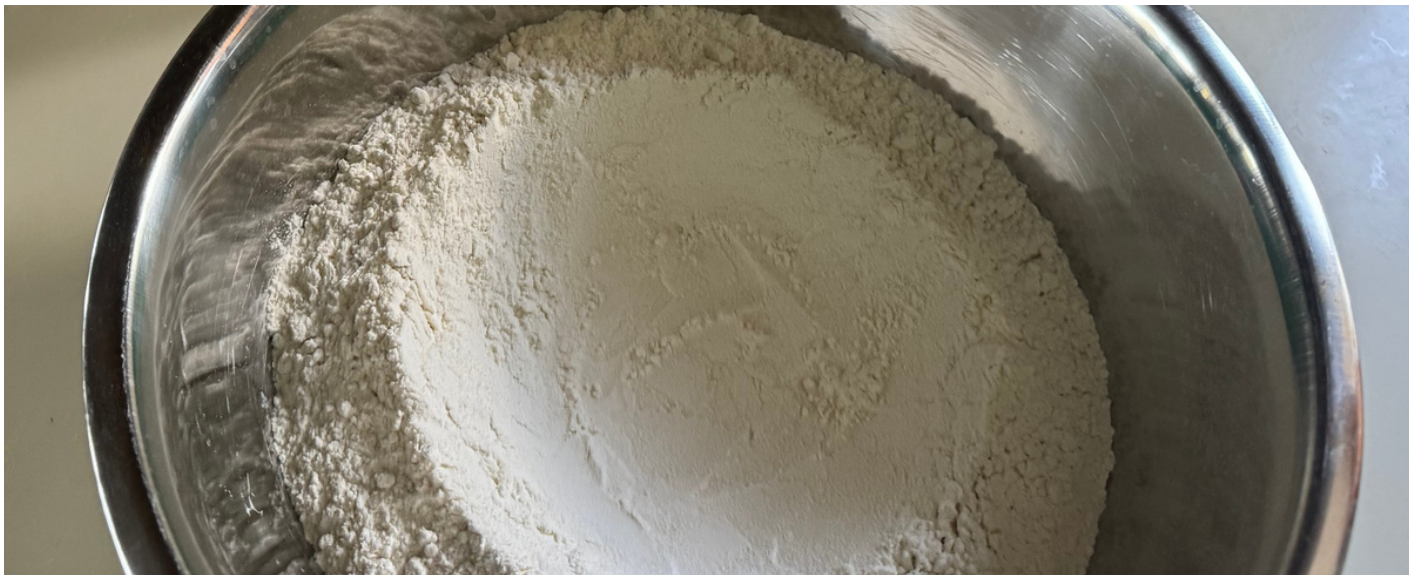


Cuarta parte



Usa una cuchara de madera para hacer un hueco grande en el centro de los ingredientes secos, como si fuera un cuenco.

Este hueco debe contener el suero de leche, así que asegúrate de que sea grande y profundo.



Quinta parte



**Vierta la cantidad medida de suero de leche
en la hendidura.**

(¡No importa si se derrama un poco!)





Sexta parte

Mezcla con cuidado los ingredientes con una cuchara de madera. Empieza por el centro del bol, donde está la leche, y ve avanzando poco a poco hacia el borde. La masa empezará a formar grumos. Sigue mezclando hasta que tenga una textura uniforme.

No te preocupes si aún no se forma una bola compacta.

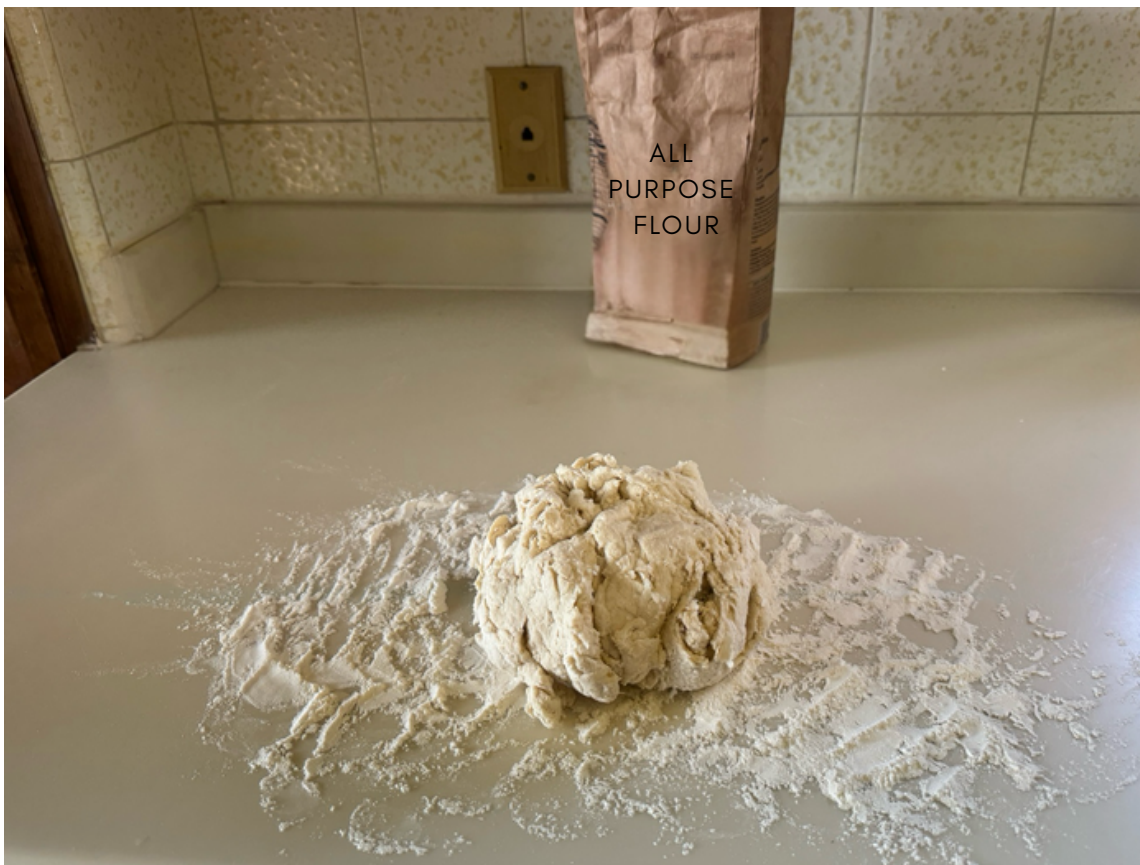


Parte siete



Espolvorea un poco de harina sobre una superficie limpia.

Saca la masa del bol y colócala sobre la harina.



Octava parte



Usa la parte plana de la mano para presionar la masa contra la encimera y, luego, vuelve a plegarla para formar una bola. A esto se le llama «amasar la masa». Repite este proceso de 5 a 10 veces y, después, utiliza las manos para darle a la masa forma de bola. ¡La textura quedará irregular!



Parte Nueve



Coloca el pan en la bandeja para hornear preparada.

Si vas a preparar el pan al estilo del Día de San Patricio, espolvorea semillas de alcaravea por toda la superficie de la masa.

**¡Haz una cruz grande sobre la masa con un cuchillo!
Si necesitas ayuda, pide ayuda a un adulto.**





Parte diez

Inmediatamente, pídele a un adulto que coloque la bandeja para hornear en el horno.

Hornea durante 15 minutos a 232 °C.

Baja la temperatura del horno a 204 °C y pídele a un adulto que abra el horno, gire la bandeja y vuelva a cerrarlo.

Hornea el pan durante 25-30 minutos más, hasta que la corteza esté ligeramente dorada.





Producto final

Pídele a un adulto que saque el pan del horno y apague el horno.

Deja reposar el pan caliente fuera del horno y que se enfríe durante al menos 20 minutos.

Sírvelo tibio con mantequilla y ¡disfruta de un manjar con tus seres queridos en el Día de San Patricio!

