

# Pan plano tipo *naan*

(Adaptada de Nigel Slater en [www.guardian.com](http://www.guardian.com))

## Ingredientes

250g harina integral  
250g harina blanca de fuerza  
2 cucharillas de sal  
3 cucharillas de levadura seca  
30ml aceite de oliva  
300ml agua templada

aceite para amasar y para freír los *naans*

## Utensilios

una báscula  
una jarra medidora grande  
una jarra medidora pequeña  
un bol grande  
una cuchara de café  
una cuchara de madera  
una rasqueta (opcional)  
un trapo limpio para tapar la masa  
una cuchilla grande  
un rodillo  
una sartén  
una brocha de silicona (opcional) o papel de cocina  
un bol pequeña

## 1 Hacer la masa

**1** Poner la harina integral, la harina blanca, la levadura y la sal en un bol y mezclar bien.

**2** Mezclar el agua y el aceite en una jarra.

**3** Añadir casi todo el líquido a las harinas y mezclar con la cuchara de madera hasta formar una masa. Puede que necesites añadir un poco más de agua, según la harina que estás usando.

**4** Trabajar la masa hasta que quede suave y elástica. Hay dos maneras de hacerlo:

**A** Poner la masa en la mesa que previamente has untado con un poco de aceite. Amasar unos 5 – 10 minutos hasta conseguir la textura deseada.

o

**B** Poner la masa en la mesa que previamente has untado con un poco de aceite. Amasar unos 10 segundos y volver la masa al bol para que descanse unos 10 minutos. Repetir este paso dos veces más: es decir amasar la masa tres veces en total.

**5** Tapar la masa con un trapo y dejarlo reposar en un sitio cálido una hora. Doblará en tamaño más o menos.

**6** Dividir la masa en 12 trozos iguales y formar bolas de masa.

**7** Aplanar cada bola con la mano y luego estirarlas con el rodillo para formar óvalos con un espesor de unos 2-3mm.

**8** Tapar con un trapo y dejar reposar unos 15 minutos.

## 2 Freír los *naans*

1 Calentar la sartén a fuego medio-alto.

2 Añadir una cucharilla de aceite y esparcirlo por la sartén con la brocha de silicona o con papel de cocina.

3 Poner uno de los óvalos de masa en la sartén y freír unos 2/3 minutos hasta que esté tostado.

4 Pintar la superficie de arriba del *naan* con un poco de aceite y darle la vuelta.

5 Freír unos 2/3 minutos hasta que esté hecho.

6 Guardar en un plato y tapar con un trapo.

7 Comer caliente o templado.