

# Pan árabe en sartén: una receta rápida, económica y rica

25/07/2024



Cuando se trata de merendar, muchas veces las opciones parecen complicadas y se descartan. Sin embargo, hay recetas como la del pan árabe que son una excelente elección: a pesar de su apariencia sofisticada, es muy fácil de preparar y perfecta para acompañar con mates.

Aunque a menudo pedimos estos panes cuando salimos a merendar, pocos saben que se pueden preparar en casa en poco. Ya sea al horno o en sartén, requiere de muy pocos ingredientes, ganas y no mucha planificación.

El pan árabe se destaca por su **textura suave y esponjosa por dentro** y una **corteza crujiente**. Ideal para tostar o calentar en sartén, es versátil y perfecto para rellenar a gusto, desde simples “sanguchitos” hasta preparaciones más elaboradas.

Si bien muchos disfrutan del popular sándwich de jamón y queso, la realidad es que el pan árabe se presta para preparar todo tipo de “sanguchitos”, como por ejemplo, combinado con vegetales y salsas. Lo mejor es que **se puede hacer sin la necesidad de prender el horno.**



## **Cómo preparar pan árabe casero en horno y sartén**

### **Ingredientes**

- 500 g de harina de trigo 000, 0000 o integral
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de azúcar
- 5 g de levadura seca o 20 g de levadura fresca
- 1 cda de leche en polvo
- 2 a 3 cucharadas generosas de aceite de oliva
- 170 a 200 ml de agua tibia
- 100 g de harina extra para estirar.

## Paso a paso para preparar el pan árabe

### 1 – Preparar la Masa:

1. Mezclar la harina, sal, azúcar, levadura y leche en polvo.
2. Agregar el aceite y el agua tibia.
3. Amasar hasta obtener una masa lisa y homogénea.

### 2 – Primer Reposo:

Dejar reposar la masa durante al menos una hora, o hasta que duplique su tamaño.

### 3 – Formar y Reposar:

1. Desgasificar la masa y dividirla en aproximadamente 16 bolitas.
2. Dejar reposar las porciones durante 15 minutos más.

### 4 – Estirar y Cocinar:

Estirar cada bolita hasta obtener un grosor de aproximadamente 1 cm.

- Opción 1: Hornear en una bandeja con 100 g de harina extra en la base a 230°C (446°F) durante 7 a 10 minutos.
- Opción 2: Cocinar en una sartén precalentada a fuego mínimo durante 5 minutos de cada lado.



¡Listo! Vas a tener el pan árabe perfecto para preparar deliciosos “sanguches” con lechuga, tomate, jamón y queso, o simplemente jamón y queso, por ejemplo. Además, si te sobra masa, podés congelarla, ya que se conserva en el freezer hasta 3 meses.

Fuente: Crónica