

# Receta de pan frica o de hamburguesa chilena



Receta de pan frica o pan de hamburguesa

El pan frica es uno de los panes más versátiles del repertorio chileno, suave y delicioso, para disfrutarlos solo con [mantequilla](#) o para usarlos pan en [hamburguesas](#), lomitos, [chacareros](#) o [Barros Luco](#).

## ¿Cómo hacer pan frica chileno?

Una receta de rápida elaboración, el pan frica es elaborado a base de harina de trigo, leche, yema de huevo y mantequilla dan como resultado uno de los panes más utilizados a la hora de preparar sándwiches en Chile.

## Información Nutricional

**Categoría:** [Panes Típicos](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 400

**Preparación:** 120 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 8 a 12 panes

# Receta de pan frica o de hamburguesa

## Ingredientes

- 500 g de harina de trigo
- 150 ml de leche líquida tibia
- 150 ml de agua fría
- 10 g de levadura en polvo
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de mantequilla
- 1 yema de huevo
- Semillas de sésamo

Levadura seca	Levadura fresca
5 gramos	15 gramos
10 gramos	30 gramos
20 gramos	60 gramos

Equivalencias levadura seca y fresca

## Preparación

- 1. En un recipiente pequeño mezclar la mitad del agua

tibia, los 10 gramos de levadura seca (30 gramos de levadura fresca) y una pizca de azúcar, revolver todo muy bien y reposar por 10 minutos, hasta que comience a burbujear.

- 2. En un bol grande añadir la otra mitad de agua, la leche tibia, la mantequilla a temperatura ambiente, la azúcar y la sal, incorporar la mezcla de levadura, revolver y agregar 2 tazas de harina (240 gramos), mezclar todo muy bien hasta incorporar los ingredientes y obtener una mezcla cremosa.
- 3. Continuar añadiendo el harina, una media taza (60 gramos) cada vez, amasar hasta obtener una mezcla que no se pegue en el bol, trasladar a una superficie enharinada y amasar por otros 10 minutos hasta obtener una consistencia homogénea y suave.
- 4. Dar a la masa una forma de bola y trasladar a un recipiente aceitado, engrasar la superficie, cubrir con un paño de cocina limpio y reposar tapada por unos 60 minutos o hasta que duplique su tamaño.
- 5. Separar la masa en 8 a 12 unidades, dependiendo del tamaño del pan deseado, amasar y dar a los panes una forma redondeada, distribuir sobre una bandeja de horno enmantequillada, cubrir con un paño limpio y reposar nuevamente por unos 15 minutos.
- 6. Encender y pre-calentar el horno a 200°C (396°F) por al menos unos 10 minutos.
- 7. Pincelar la superficie de los panes con una mezcla de yema de huevo, agua y esparcir semillas de sésamo sobre ellos.
- 8. Llevar los panes fríos al horno y cocinar por unos 15 a 20 minutos hasta que estén dorados y suenen huecos al golpe de los dedos. Enfriar sobre una rejilla.

# Consejos al preparar pan frica

Una vez elaborada, la masa del pan frica la **puedes congelar sin problemas** por hasta 4 semanas y así hornearlos justo antes de disfrutarlos.

## ¿Sabías qué?

El «pan frica» o simplemente «frica» debe su nombre a la «fricandela» (frikadellen en alemán), que es el término utilizado **para denominar un tipo de sándwich de albóndiga** muy similar a una hamburguesa.

## Recomendamos

- [Hamburguesa chilena](#)
- [Pan de completo o copihue](#)
- [Picante de conejo casero](#)
- [Papas con mote chileno](#)