

Pan de masa madre

 Low-tech with Refugees - Low-tech & Réfugiés




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Pain_au_levain/es

Dernière modification le 22/08/2024

 Difficulté Facile

 Durée 2 jour(s)

 Coût 5 EUR (€)

Description

Pan de masa madre (levadura ya activada el día anterior)

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Masa madre y agua

Étape 2 - Harina y sal

Étape 3 - Opcional

Étape 4 - Amasado

Étape 5 - Reposo

Étape 6 - Preparación de la cocción

Étape 7 - Cocción

Commentaires

Introduction

Aquí tienes una receta de pan de masa madre.

Nota: masa madre ya hecha

El día anterior :

- Pesar la masa madre
- Añadir 50% de harina y 50% de agua (por ejemplo, si la masa madre pesa 40g añadir 20g de harina y 20g de agua).
- Luego déjala sola (mientras come)
- Vuelva al cabo de unas horas para ver si su masa madre se ha activado. Para ello, compruebe si burbujea.



Matériaux

Harina

Agua

Sal

Masa madre

Outils

Cuenco

Cuchara grande

Balanza

Cacerola





Étape 1 - Masa madre y agua

Poner 100g de masa madre en el bol
Añadir 390 g de agua
Luego mezcla

Étape 2 - Harina y sal

Añadir 600 g de harina. *

- Es posible mezclar harinas: en este caso elija las harinas y distribuya los gramos (*Ej: 200g de harina de trigo 400g de harina de espelta pequeña*).

Añadir 10 g de sal

Étape 3 - Opcional

Añada las semillas que desee

Étape 4 - Amasado

Amasar hasta que la masa deje de estar pegajosa
Formar una bola en el fondo del bol

Étape 5 - Reposo

Cubrir con un paño limpio
Y dejar reposar (toda la noche)

Étape 6 - Preparación de la cocción

Precalentar el horno a 240°.
Trabajar la masa (bola en el fondo del bol) poniendo harina sobre la mesa.
Hacer las solapas y meter en la nevera hasta el momento de cocinar (si se pospone la cocción).

Étape 7 - Cocción

Colocar la bola en una cacerola

Grigner: hacer cortes (para la corteza)

Tapar y hornear durante 50 min

Destapar y volver a poner 5/10 min para romper la corteza
