Pau | al xup-xup



PA I PASTISSERIA

Pa fàcil i ràpid sense amassat

2h · 4 racions · 453 kcal

Ingredients

PA

- **175g** Farina panificable eco
- **75g** Farina a la pedra
- **175g** Aigua
- **3g** Llevat fresc = 1g Llevat sec
- **15ml** Oli
- **4g** Sal

TORRADA DE RECUIT AMB ANXOVES

- Recuit de drap
- Anxoves de Roses

ENTREPÀ DE RECUIT I MORTADELA

- Recuit de drap
- Mortadela de Bolonya
- Oli i sal

Elaboració

PA

1. Després de mesclar tots els ingredients, deixar reposar una mitja hora
2. Mullar-se les mans i fer uns quants plecs a la massa (5-10 vegades)
3. Repetir aquest procés dues vegades més (un total de 3), incloent el reposat final de 30 minuts
4. Durant aquest últim reposat, posar el forn a 220°C
5. Quan hagi passat el reposat, estendre la massa sobre la safata amb paper de forn i vessar-hi una mica d'aigua perquè es formi vapor dins del forn
6. Al forn 25 minuts a 220°C i després baixar a 200°C durant 10 minuts més

RECOMANACIONS

Sempre et sentarà millor un pa on la massa hagi reposat i fermentat lentament.

PER RACIÓ	19 g Proteïnes	21 g Greixos	47 g Hidrats	3,4 g Fibra

Fet amb CookNest