Glow Bone



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Focaccia sin amasar

2h30 · 8 raciones · 317 kcal

Ingredientes

- 500 g harina blanca de fuerza
- 10 g sal fina
- 6 g levadura fresca o 3 g levadura seca activa
- 400 g agua a temperatura ambiente
- 80 g aceite de oliva (más extra para pincelar)
- Sal en escamas
- Romero, aceitunas o lo que quieras añadir

POR RACIÓN

Proteínas	8,2 g
Grasas	11 g
Hidratos	45 g
Fibra	1,9 g

Elaboración

1. Mezcla la harina con la sal
2. Si usas levadura seca, mézclala aquí
3. Disuelve la levadura fresca en el agua
4. Mezcla el agua con la levadura y añade los sólidos
5. Haz un hueco en la harina y añade el líquido
6. Mezcla hasta que no queden restos de harina seca
7. Queda masa pegajosa, es correcto
8. Añade parte del aceite alrededor del bol y por debajo de la masa
9. Engrasa los bordes y el fondo

PLIEGUES

10. Haz una serie de pliegues: coge un lado, estira y dobla hacia el centro
11. Repite desde abajo, arriba y ambos lados

12. Eso es 1 serie completa
13. Reposa 30 minutos
14. Repite 3 series más de pliegues, dejando 30 minutos entre cada una
15. Tras la última serie, métela 10 minutos al frigorífico
16. Si hace frío en casa, haz los reposos dentro del horno apagado con la luz encendida

FORMADO

17. Pasa la masa a una bandeja bien aceitada
18. Engrasa la bandeja de horno y desliza la masa sobre ella
19. Déjala reposar hasta que esté aireada y esponjosa (una media hora)
20. Haz los hoyitos con los dedos
21. Añade los toppings que más te gusten y sal en escamas

HORNO

22. Hornea a 220ºC durante 20 minutos o hasta que esté dorada
23. Pincélala con un poco más de aceite

RECOMENDACIONES

No añadas más harina aunque parezca muy húmeda
El aceite es parte del sabor, no escatimes
Cuanto más reposo, más sabor

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone