The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa amb tomàquet

4 racions · 230 kcal

Ingredients

PA AMB TOMÀQUET

- Pa de massa mare
- Tomàquet de sucar madur
- Oli d'oliva català
- Sal

PA DE MASSA MARE

- **450g** de farina de força
- **40g** de farina blanca
- **20g** de farina integral
- **11g** de sal
- **300g** d'aigua
- **180g** de massa mare

PER RACIÓ

Proteïnes	6,5 g
Greixos	6 g
Hidrats	26 g
Fibra	2 g

Elaboració

MASSA MARE

1. Dia 1: Afegeix en un pot amb tapa 2 cullerades de farina integral i 2 cullerades d'aigua
2. Dia 2: Al mateix pot afegeix de nou 2 cullerades de farina integral i 2 cullerades d'aigua
3. Dia 3: Repeteix el mateix que el dia 1 i 2
4. Dia 4: Refresca la massa treient la capa superior i descartant-la, i afegeix-hi de nou 2 cullerades de farina integral i 2 cullerades d'aigua
5. Si encara no ha crescut com al vídeo, espera 24 h més i torna a afegir-hi 2 cullerades de farina integral i 2 cullerades d'aigua. Passades 3-4 h hauria de créixer de manera que puguis veure les bombolletes que s'han format arran de la fermentació

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork