The Green Fork




PA I PASTISSERIA · VEGÀ

# Focaccia amb massa mare

4 racions  260 kcal

## Ingredients

- **500g** de farina de força
- **10g** de sal
- **380g** d'aigua
- **120g** de massa mare activa
- **20g** d'oli d'oliva

EXTRES

- Oli d'oliva
- Sal gruixuda
- Farigola o romaní (opcional)

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 7,5 g |
| Greixos | 4,5 g |
| Hidrats | 49 g |
| Fibra | 2 g |

## Elaboració

1. Afegir tots els ingredients en un bol gran i integrar-los bé amb una espàtula. Tapar i deixar reposar 30min
2. Fer els primers plecs estirant la massa per un costat i deixant-la caure sobre si mateixa, i repetint el mateix amb tots els "costats" (aprox. unes 5 vegades). Fer-ho amb les mans molles per evitar que s'enganxi. Tapar i deixar reposar 30min
3. Repetir els mateixos plecs que al punt 2. Tapar i deixar reposar 30min
4. Fer els plecs que apareixen al vídeo, agafant la massa pel mig i doblegant-la sobre si mateixa. Repetir-ho unes 4 vegades canviant cada vegada la orientació de la massa. Tapar i deixar reposar durant 2h a temperatura ambient
5. Portar a la nevera (tapada) durant unes 12-24h
6. Afegir oli per tota la superfície d'una safata apta per forn i col·locar-hi la massa, repartint-la bé amb una espàtula. Tapar i deixar a temperatura ambient durant 3-4h
7. Afegir oli d'oliva per sobre la massa, mullar bé les mans i fer els forats de la focaccia amb els dits
8. Repartir sal gruixuda i opcionalment alguna espècie com romaní o farigola per sobre
9. Precalentar el forn a 200°C amb una safata plena d'aigua a la base del forn

10 Quan aquesta comenci a bullir afegir la focaccia al forn i coure durant 10min amb el vapor d'aigua

11 Retirar la safata d'aigua del forn i seguir cuinant uns 10min més. Si en aquest punt ja ha agafat color, tapar-la amb paper de plata perquè no es cremi i coure-la uns últims 10-15min més

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork