The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Panettone casolà vegà

+4h 4 racions 350 kcal

Ingredients

PREFERMENT

- **90g** de massa mare activa
- **90g** de farina de gran força manitoba
- **65g** d'aigua
- **10g** de sucre

MASSA FINAL

Preferment

- **220g** de farina manitoba
- **60ml** de llet vegetal
- **80g** de sucre
- Ratlladura de 1/2 taronja
- Ratlladura de 1/2 llimona
- **1cdta** d'extracte de vainilla
- **80g** de mantega vegetal
- **70**-80g de xips de xocolata

Elaboració

PREFERMENT

1. Barrejar els ingredients del preferment i deixar fermentar durant unes 6-8h fins que tripliqui la seva mida

MASSA FINAL

2. Preparar la massa final barrejant el preferment amb tota la resta d'ingredients menys la mantega i la xocolata
3. Fer un primer amassat perquè es comenci a desenvolupar el gluten
4. Anar afegint la mantega de manera progressiva amassant constantment
5. Afegir les xips de xocolata o fruita seca tal i com apareix al vídeo i donar-li forma de bola
6. Colocar-la en un bol, tapar i deixar fermentant durant 3-5h o fins que hagi doblat la seva mida
7. Desgasificar suaument i fer els plecs del vídeo sense amassar en excés fins a donar la forma final al panettone
8. Colocar al seu motlle de mides aproximades 13,5cm (diàmetre) x 9,5cm (alçada)

9. Deixar fermentar de nou fins que arribi com a mínim a 1cm del límit del motlle
10. Coure a 170ºC durant 35-40min. Si veus que es torra massa abans d'acabar el temps tapa'l amb paper d'alumini
11. Només treure'l del forn punxar dos bastonets a la base i deixar-lo refredant cap per avall durant un mínim de 3h

PER RACIÓ	7 g Proteïnes	15 g Greixos	65 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork