

TEHNICA INCEPATOR

„Pâine pentru Suflet”

Pâine cu Maia sălbatică



by
Ludmila Casian

TEHNICA INCEPATOR

Seara (înainte de culcare)

Hrănim Maiaua

5g Preferment + 50g Faină alba de Grâu + 50g Apa potabila

A 2-a zi dimineța

Plămădim

Încorporăm 400g Faină alba de Grâu + 240g Apa potabila + 100g Preferment la PMC. Când nu mai simțim faină si maia naincorporate, adăugăm 8g Sare + 10g Apa si mixam pana nu mai simțim apa si sare printre degete. Mărim intensitatea plamaditului si continuam așa pana obținem un aluat cât de cât neted.

Acoperim aluatul cu pelicula de bucătărie si lăsăm la odihnit.

Odihna 30 minute

Păhărelul

Odihna pana aluatul se relaxează (se lasă si atinge pereții vasului) (+- 30-40 minute).

Coil Fold

Pliem aluatul din toate 4 părți laterale astfel încât să îl
băgăm sub sine;
Relax;

Coil Fold când aluatul ajunge la Linia IIa de jos
Relax

Forma finala când aluatul ajunge la ultima Linie de
sus

Pe masa ușor infainată, răsturnăm aluatul din vas, prin
metoda „înfășurării” îi dăm forma aluatului și îl punem în
forma unsă cu puțin ulei;
Sigilez, acopăr cu pelicula și transfer la frigider pe noapte la
5°C.



A 3-a zi dimineța

Coacem

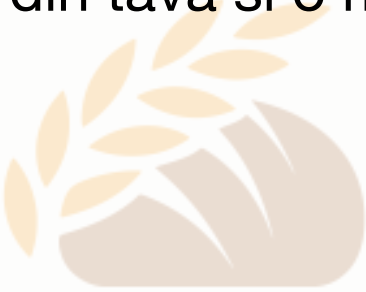
Preincalzim cuptorul cu tot cu piatra de copt si tava pentru aburi, timp de 60 minute, la 250°C, sus/jos; Cu 5 minute înainte sa scoatem pâinea de la frigider, punem la fiert apa;

Crestam pâinea, o punem in cuptorul preîncălzit, la nivelul de mijloc, turnan apa fierbinte in tava de la baza, închidem cuptorul si coacem așa la 250°C timp de 15 minute;

Scoatem tava cu aburii, micșorăm temperatura pana la 200-210°C si mai coacem 20 minute- după necesitate putem opri tenul de sus.

Răcim Pâinea

Scoatem pâinea din cuptor, o punem pe un grătar si o lasama așa in tava timp de 2-3 min. Apoi o scoatem din tava si o mai lăsăm pe grătar timp de 1-4 ore



Pâine pentru suflet



PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

