

<https://www.youtube.com/watch?v=BsSEh9KH-zs>

Masa Madre

Día 1

Misma cantidad de harina integral de centeno y de agua (4 cucharadas)

Día 2

Solo Remuevo. Está igual, no ha crecido

Día 3

No ha crecido Teoría: Quito la mitad de masa y añado 2 cucharadas de harina y 2 de agua Real: añado 2 cucharas de harina y 2 de agua

Día 4

Misma operación que dia 3, pero lo puedo hacer con harina de trigo para que sea mas polivalente

Día 5

Misma operación

PAN

<https://www.youtube.com/watch?v=0gCe09eEmWw>

Paso 1

200g masa madre cuando esté crecida
475g harina trigo
25g harina integral (espelta, centeno....)
300g agua

10g sal (una cucharadita)

Reposo 30 minutos

Paso 2

4 amasados de 10 segundos cada 15 minutos

Paso 3

Pliegue intermedio

2 pliegues horizontales y verticales (17m10s vídeo)

<https://youtu.be/0gCe09eEmWw?t=1030>

Reposo 3h-4h

Paso 4

Pliegue de flor con trapo en harina

Reposo 3h-4h

Paso 5

Horno 50 minutos en total

Al máximo solo abajo 15 minutos y tiramos vaso de agua

A 200º 35 minutos arriba y abajo

From:

<http://wiki.legido.com/> - **Legido Wiki**

Permanent link:

http://wiki.legido.com/doku.php?id=recetas:masa_madre

Last update: **2020/12/03 12:22**

