

DESAYUNO

PAN CIABATTA



Ingredientes:

- 400 cc de agua tibia
- 7 gr de levadura seca (1 cucharada)
- 30 cc de aceite de oliva
- 500 gr de harina
- Sal
- 5 o 6 hielos

Preparación

- En un recipiente poner 400 cc de agua tibia (¡¡no caliente!! solo tibiecita) + 7 gr de levadura seca (1 cucharada) + 30 cc de aceite de oliva + 500 gr de harina (ojalá harina de fuerza, sino que sea sin polvos de hornear) + 1 cucharadita de sal.
- Mezclar todo con una cuchara, queda como un engrudo, muy pegoteado.
- Cubrir con un paño de cocina y dejar reposar por 15 minutos en un lugar templado.
- Pasado este tiempo, con las manos mojadas con agua, tomar uno de los lados de la masa y “estirla” para llevarla a cubrir el centro de la masa, haciendo un pliegue. Hacer lo mismo con los cuatro costados.
- Cubrir con un paño y dejar reposar 15 minutos.
- Repetir el proceso 3 veces más (4 veces en total). Después de plegar por última vez la masa dejar leudar por 1 hora en un lugar templado.



- Precalentar el horno durante 25 o 30 minutos a 200 grados.
- Pasada la hora de leudado, espolvorear harina en la mesa y volcar la masa con cuidado.
- Espolvorear un poco más de harina sobre la masa.
- Cortar 6 u 8 rectángulos del tamaño que quieras tus panes.
- Con cuidado poner los panes en la bandeja del horno, cubierta con papel encerado y previamente aceitada.
- Pincelar con un poco de aceite de oliva la superficie de los panes.
- Poner la bandeja en el centro del horno precalentado y poner 5 o 6 hielos en el “suelo” del horno y cerrar rápidamente. Así se genera vapor durante la cocción, que hará que quede con una cubierta crocante y el interior esponjoso.
- Cocinar por 20 o 25 minutos (dependerá del tamaño).

