



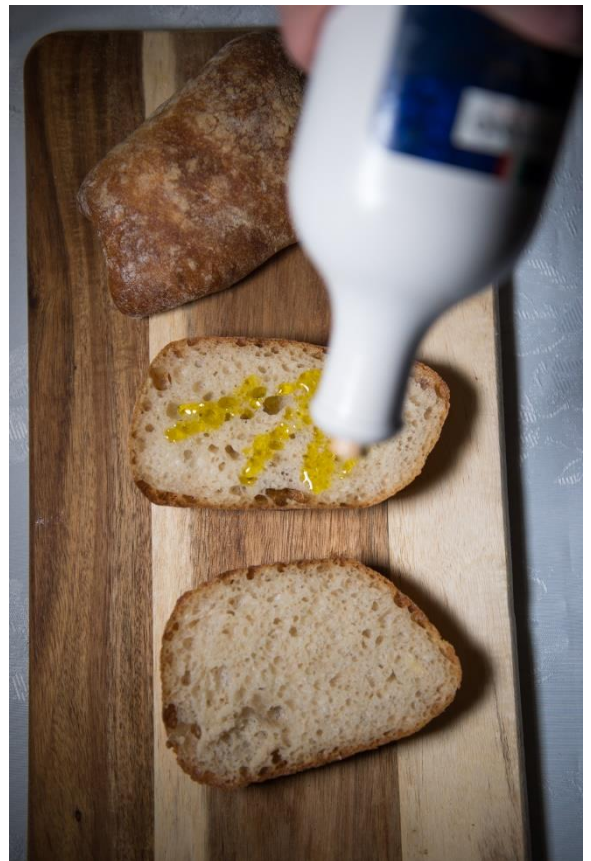
CIABATTA

Lista składników:

- Mąka pszenna „typ 00” 500 g
- **SUCHY ZAKWAS PSZENNY DURUM** 20 g
- Sól 10 g
- **EKSTRAKT SŁODOWY DIASTA-BAKE JĘCZMIENNY JASNY AKTYWNY** 15 g
- Drożdże świeże 10 g (3 g suchych)
- Woda zimna 400 ml

Wykonanie:

- Mąkę i wodę schłódź w lodówce
- Wsyp mąkę, zakwas oraz ekstrakt i sól do miski miksera
- Wlej 300 ml zimnej wody do miski miksera
- Mieszaj na niskich obrotach przez około 4 do 6 minut
- Wymieszaj pozostałe 100 ml wody z drożdżami i dodawaj stopniowo do ciasta cały czas mieszając
- Mieszaj na szybkich obrotach przez około 15-17 minut
- Wyrobione ciasto przełóż do pojemnika wysmarowanego oliwą z oliwek pozostaw pod przykryciem na 1,5 do 2,5 godziny
- Wyłóż ciasto na blat uprzednio podsypyany semoliną bądź mąką
- Uformuj ciasto na podłużny kształt, pokrój na 8 bułek
- Ułóż na ciabattki na papierze pergaminowym
- Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia na około 25-35 minut
- Ciabatty możesz piec na kamieniu od pizzy bądź blasze
- Piecz w temperaturze 200°C góra i dół lub w 180°C z termo-obiegiem
- Możesz wylać trochę wody na dno piekarnika
- Czas pieczenia 23-25 minut
- Piecz do uzyskania złocistego koloru



czas przygotowania: 4 godziny

skala trudności: dasz radę

wartość energetyczna w 100g: 215 kcal / 898 kJ