

# Focaccia

Para una focaccia de 1000 gr sin prefermento	Porcentaje
500 gr de harina de fuerza	100%
350 gr de agua	70%
10 gr de sal	2%
20 gr de miel / azúcar	4%
50 gr de aceite de oliva virgen extra	10%
25 gr de levadura fresca	5%

Para una focaccia de 1000 gr con prefermento	
100 gr prefermento (Poolish)	10 % sobre el total
450 gr de harina de fuerza	
300 gr de agua	
10 gr de sal	
20 gr de miel / azúcar	
50 gr de aceite de oliva virgen extra	
25 gr de levadura fresca	

Prefermento (Poolish al 100%)
50 gr de harina de trigo
50 gr de agua
0.5 gr de levadura fresca
Dejar una hora a temperatura ambiente y luego a la nevera 12 horas, o lo dejamos 8 horas a temperatura ambiente.

Mezclado y amasado
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mezclar todos los ingredientes excepto el aceite de oliva.</li><li>• La sal y la levadura los últimos antes de comenzar el amasado.</li><li>• Una vez lanzado nuestro amasado, metemos la masa en el bol y echamos el aceite.</li><li>• Amasamos plegando la masa dentro del bol hasta que se absorba todo el aceite.</li></ul>

## **1ª Fermentación**

### 1a fermentación

Vamos dando un pliegue cada 20 minutos, hasta completar 3 en un hora.

En casa, bajamos la cantidad de levadura a 10 gramos (el 2%) y la dejamos 2,5 horas. Además, podemos usar la nevera. Para ello, dejamos fuera la masa 1 hora y después a la nevera al menos 12 horas.

## **2ª Fermentación: formado y levado**

Preparamos un molde rectangular lo suficientemente grande para la masa de kilo, lo forramos con papel de horno y echamos aceite en el fondo.

Volcamos nuestra masa y dejamos que se relaje. La vamos estirando con los dedos hasta cubrir el molde. Si la masa se contrae, la dejamos relajar 5 minutos y estiramos.

Echamos aceite por encima y dejamos levar 1 hora más.

Una vez pasada esa hora, con ambas manos, clavamos los dedos en la masa para sacar las burbujas de la fermentación y decoramos nuestra focaccia al gusto, o simplemente con un poco de aceite más por encima.

Si vamos a hacerla en casa, con menos levadura, la segunda fermentación sería de 2 horas.

## **Horneado**

Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope)

Generar vapor

15 minutos calor abajo

Abrir el horno para que salga el exceso de vapor

Bajar a 200°

30 minutos más

Sacar del molde y dejar enfriar sobre una rejilla

# Chapata

<b>Para dos chapatas de 450 gr sin prefermento</b>	<b>Porcentaje</b>
500 gr de harina de fuerza	100 %
400 gr de agua	80 %
10 gr de sal	2 %
5 gr de levadura fresca	1 %

<b>Para dos chapatas de 450 gr con prefermento</b>	
450 gr prefermento (Biga)	50% sobre el total
200 gr de harina de fuerza	
250 gr de agua	
10 gr de sal	
5 gr de levadura fresca	

<b>Prefermento (Biga al 50%)</b>
300 gr de harina de trigo
150 gr de agua
1,5 gr de levadura fresca
Dejar una hora a temperatura ambiente y luego a la nevera 12 horas u 8 horas a temperatura ambiente.

<b>Mezclado y amasado</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Mezclar todos los ingredientes, reservando 50 gramos de agua.</li><li>● La sal y la levadura los últimos antes de comenzar el amasado.</li><li>● Amasamos mediante pliegues y reposo. Un pliegue cada 10 minutos, hasta un total de 3.</li><li>● Echamos el agua restante, y volvemos a amasar mediante pliegues y reposos. Un pliegue cada 10 minutos, hasta un total de 3.</li></ul>

## 1ª Fermentación

### 1a fermentación

Si lo hacemos a temperatura ambiente, dejamos la masa unas dos horas.  
Si usamos la nevera, la dejamos al menos 12 horas.

## 2ª Fermentación: formado y levado

Si hemos utilizado la nevera, sacamos la masa y la dejamos atemperar una hora fuera.

En una superficie lisa, enharinamos bien, y volcamos nuestra masa, de tal forma que quede un rectángulo. Echamos harina por encima para facilitar el manipulado de la masa.

Dividimos en dos piezas iguales con la rasqueta, y las traspasamos a un papel de horno que hemos enharinado también. Estiramos las chapatas sin forzar la masa. Si vemos que se contrae, la dejamos relajar 5 minutos y volvemos a estirar.

Dejamos levar una hora más antes de hornear.

## Horneado

Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope)

Generar vapor

15 minutos calor abajo

Bajar a 200°

Abrir el horno para que salga el exceso de vapor

15 minutos más

Apagar el horno

5 minutos más con el horno apagado

Dejar enfriar sobre una rejilla

# Prefermentos: Poolish y Biga

## Cómo preparar un prefermento

El prefermento es una parte de la harina y del agua (o leche) de la fórmula fermentada con anterioridad con levadura fresca de panadería.

Cuál es la cantidad de levadura que tengo que echar para conseguir un prefermento de 200 gramos, donde 100 gramos son harina y 100 gramos son agua? Pues depende del tiempo que lo vaya a dejar fermentando a temperatura ambiente. Una orientación puede ser:

12 horas	0,2 % de levadura	$100 \text{ gr} * 0,2 / 100 = 0,2 \text{ gr}$
8 horas	0,5 % de levadura	$100 \text{ gr} * 0,5 / 100 = 0,5 \text{ gr}$
3 horas	1,5 % de levadura	$100 \text{ gr} * 1,5 / 100 = 1,5 \text{ gr}$

El porcentaje siempre es sobre la cantidad de harina. También podemos jugar con el factor nevera, aumentando la cantidad de levadura, dejar una hora a temperatura ambiente, y luego 8 horas al menos de nevera.

$$1 \text{ hora ambiente} + 8 \text{ de nevera} \quad 100 \text{ gr} * 1 / 100 = 1 \text{ gr}$$

Poolish, misma cantidad de agua que de harina (al 100%)

Biga, mitad de agua sobre el total de harina (al 50%)

# Quiero repetir YA lo que he aprendido en el taller

Un ejemplo para repetir en casa, usando la nevera.

Quiero llevar la focaccia a una cena un sábado.

El viernes a la mañana, preparar el poolish:

07:00 AM Mezclo la harina y el agua del poolish, lo dejo 1 hora fuera y luego a la nevera 12 horas.

20:00 PM Mezclar los ingredientes y amasar.

21:00 PM Dejar una hora para que arranque la fermentación y la meter a la nevera hasta el día siguiente.

El sábado, durante la mañana:

11:00 AM Saco la masa de la nevera, y dejar atemperar una hora.

12:00 AM Formar la focaccia y dejar fermentar 2 horas más.

14:00 AM Hornear.