ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.

PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL DO ESPORÃO

RECEITA BASE

- Farinha de trigo 80-500g
- Água 350ml
- Massa mãe 100g
- Sal 10g

PROCESSO

1. Massa mãe alimentar
2. Autolise
3. Trabalhar massa
4. Voltas
5. *Pre-shapping*
6. *Tender*
7. Frio
8. Pre-aquecer
9. Cozer

RECEITA COMPLETA

INGREDIENTES

PÃO
100% farinha
75% água
20% massa mãe
2% sal

ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.

MASSA MÃE

1º dia: comece por colocar 50/50g e deixe descansar durante três dias;
4º dia: alimente 25/25g;
5º dia: alimente com 50/50g;
6º dia: descarte, deixando apenas 30g e alimente com 100/100g;
7º dia: em princípio está pronta a ser usada

Autólise

350g água (70%)
500g farinha

PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha e a água com a mão numa taça redonda durante 2 a 3 minutos. Esta é a etapa a que chamamos de autólise;
2. Deixe descansar durante 1 horas;
3. Adicione 20% massa mãe = 100g e adicione 5% da restante água = 25g + sal 2% = 10g;
4. Comece a trabalhar a massa durante 10 a 15 minutos;
5. Depois de trabalhar a massa coloque numa bola com azeite no fundo, com um pano a tapar;
6. Neste momento começa a contar as cinco horas de fermentação cá fora. De hora em hora dê uma volta à massa. Cinco horas - cinco voltas;
7. Passadas as cinco horas de fermentação - vamos colocar a massa na bancada. Está na altura de bolear com cuidado para não quebra. Deixe descansar durante 30 minutos;
8. Coloque farinha no topo da bola que descansou (não muita) e vire o topo ao contrário na bancada. A ideia é dar tensão ao pão da melhor forma, podem dar a forma de uma bola, puxando as laterais ou usar o método como se fosse um livro;
9. Coloque no frio dentro de um cesto com um pano polvilhado com farinha durante 12 a 14 horas;

Entretanto o forno deve ser pré-aquecido a 250º graus.

10. Vire a parte de baixo da cesta, coloque virada para cima no tacho e dê um corte a gosto no topo do pão. Tape e deixe cozer durante 25 minutos;
11. Retire a tampa e deixe ficar a cozer até criar crosta - mais ou menos durante 35 minutos a 190/200º graus;
12. Retire e deixe arrefecer numa rede. Espere só mais 20 minutos antes de cortar. Vai valer a pena;
13. Corte uma fatia de pão e experimente regar com um pouco de azeite;

Missão cumprida. Agora é só repetir todas as semanas. Ou amanhã se comer o pão todo hoje. Brevemente vamos disponibilizar no nosso site a Nativa, a revista do Esporão, onde pode encontrar toda a receita, processo e fotografias no artigo "*Pão nosso de todos os dias".* Obrigado.