

FOCACCIA



WŁOSKIE PIECZYWO

Najlepszy przepis EVER!

Czy próbowaliście kiedykolwiek
przygotować wypiek drożdżowy
BEZ WYRABIANIA?

*Łapcie przepis, który odmieni
Wasze życie!*

FOCACCIA

PIECZYWO WŁOSKIE

bez wyrabiania



WEŹ POD UWAGĘ!

Ten przepis zajmuje całościowo dwa dni. Pierwszego dnia przygotowujemy ciasto. Pieczemy dopiero drugiego dnia, gdy ciasto dojdzie w nocy w lodówce.

SKŁADNIKI :

- 400 g mąki
- 310 ml wody
- 20 g oliwy
- 3 - 4 g suszonych drożdży
- 8 g soli

DODATKI :

- pomidory
- czosnek
- zioła
- sól kamienna
- oliwa
- *lub to, co lubisz

PRZYGOTOWANIE :

DZIEŃ PIERWSZY

1. Do naczynia wlej wodę, oliwę, dodaj drożdże, sól oraz mąkę. Wymieszaj łyżką i odstaw na 30 min.
2. Po 30 minutach za pomocą mokrych palcy zaciągnij ciasto focaccia od brzegu do środka - tak jakbyś składał ciasto tworząc kulkę ([zobacz filmik](#)). Przykryj i odstaw na następnie 30 min.
3. Zmocz dłonie, włóż je pod ciasto i pociągnij całość w górę tak, by ciasto się oderwało od naczynia i zawiń pod spód. Powtórz czynność z każdej strony - formujesz wałek ([patrz filmik](#)). Przykryj i odstaw na 30 min. Kolejno powtórz czynność 3 razy, zachowując odstęp po 30 min między składaniami.
4. Po ostatnim formowaniu/składaniu, schowaj ciasto na noc do lodówki.



FOCACCIA

PIECZYWO WŁOSKIE


PRZYGOTOWANIE :

DZIEŃ DRUGI

1. Następnego dnia - wyjmij ciasto z lodówki, przełóż do formy polanej oliwą/olejem, w której będziesz piec focaccia (dobrze wysmaruj formę lub dodatkowo użyj papier do pieczenia). Przykryj i zostaw ciasto do podwojenia swojej objętości. W zależności od temperatury zajmuje to od godziny do 3-4h.
2. Rozgrzej piekarnik. Polej focaccia oliwą, wsadź w nią palce i pougniataj, by wyszły bąbelki. Udekoruj dodatkami - tym czym chcesz np. pomidory, czosnek. Posyp solą i sru do pieca.

PIECZENIE :

230° termoobieg grzanie góra dół

 CZAS : 25 - 30 minut

TIPS :

Podczas przygotowywania focaccia - jej składania, warto mieć na blacie małą miseczkę z wodą, która stoi obok ciasta. Dzięki temu będzie Ci łatwiej zmoczyć dłonie w momencie, w którym tego potrzebujesz.

 **Focaccia**



filmik 



Focaccia

bez wyrabiania, **na zakwasie**



SKŁADNIKI :

400 g mąki
300 ml wody
20 ml oliwy
100 g zakwasu (levain)
8 g soli

DODATKI :

to, co lubisz
sól kamienna
oliwa

PRZYGOTOWANIE :

Postępuj identycznie jak w przepisie z wykorzystaniem drożdży.

PIECZENIE :

Czas pieczenia tej focaccia będzie ciut dłuższy i nieco inny. Zaczynj na termoobiegu 240° (grzanie góra dół) 25 minut. Następnie 230° bez termoobiegu przez 10 minut

LEVAIN : Wieczorem nakarm 25g aktywnego zakwasu podwójną dawką - 50g wody + 50g mąki.

Jeśli planujesz przygotowywać focaccia popołudniu, możesz zakwas nakarmić z samego rana.

TIPS : focaccia na zakwasie można przygotować także w inny sposób. Wymieszaj: woda + oliwa + zakwas + mąka. Odstaw na 30 min. Następnie wgnieć ręką sól, odstaw na 30 min. Po tym czasie postępuj jak przy przepisie na drożdżach

PAMIĘTAJ! Każdy piekarnik jest inny, obserwuj wypiek w czasie pieczenia

Domowy

ZAKWAS



Wypieki na zakwasie smakują wyjątkowo. Zakwas zmienia smak i aromat pieczywa. Jego przygotowanie jest bardzo proste, ale wymaga czasu i odpowiedniej temperatury. Łap przepis i przygotuj swój zakwas!



Zakwas

chlebowy pszenny



SKŁADNIKI :

50 g mąki

50 g wody

duży słoik

ZANIM ZACZNIESZ

PAMIĘTAJ! Każdy zakwas potrzebuje imienia. Dzięki temu, będzie pięknie rósł i współpracował z Tobą.

PRZYGOTOWANIE :

DZIEŃ PIERWSZY : do słoika wsyp mąkę, dodaj wodę. Wymieszaj, przykryj i odstaw na 24h w ciepłe miejsce (temp. 21°C -28°C)

DZIEŃ DRUGI oraz TRZECI : powtórz dzień pierwszy - 50g mąki i 50g wody

DZIEŃ CZWARTY do ÓSMY : powtórz dzień pierwszy dwa razy dziennie (co 12h) - 50g mąki i 50g wody

I GOTOWE!

Po ośmiu dniach Twój zakwas jest gotowy do działania. Daj znać - jak Ci poszło!

*Podana ilość składników jest przykładowa. Możesz użyć więcej lub mniej wody i mąki. Wszystko zależy od tego : ile zakwasu potrzebujesz?!

Zakwas

chlebowy pszenny



ZAKWAS NIE CHCE ROSNAĆ?
ZAKWAS JEST ZBYT WODNISTY!

PAMIĘTAJ!

Zakwas najlepiej rośnie podczas ciepłych dni, miesiocy. Optymalna temperatura to 21 -28 stopni

Nie chce rosnać - ma za zimno

Znajdź miejsce w swoim domu, gdzie jest ciepło. Najlepszy efekt uzyskasz, gdy Twój zakwas będzie zawsze stał w tym samym miejscu, nieruszany. Najlepiej z taką samą temperaturą - temperatura stała.

Zbyt wodnisty - zakwas jest głodny.

Głodny zakwas, to coś normalnego. Jak sobie z tym poradzić? Trzeba go nakarmić. Jeśli po karmieniu zaobserwujesz, że niewiele on wzrasta - odejmij ze swojego zakwasu połowę i dokarm taką ilością mąki jak pierwszego dnia. Odejmowanie najlepiej zrobić podczas zaplanowanego dokarmiania

SĄ RÓŻNE SZKOŁY TWORZENIA ZAKWASU

Osobiście korzystam z dwóch :

- *2 dni dokarmiam co 24h, kolejno 3-8 dzień co 12h
- *2 dni dokarmiam co 24h, kolejno 2-8 dzień odejmuję połowę i dokarmiam co 24h

Warto próbować i się nie poddawać. A najważniejsze, to znaleźć najlepszą metodę dla siebie samego!

Zakwas

chlebowy pszenny



JEŚLI TWÓJ ZAKWAS PIĘKNIE ROŚNIE MOŻESZ
DOKARMIĆ GO INNĄ MĄKĄ NP. ŻYTNIA. DZIĘKI
TEMU WYHODUJESZ ZAKWAS MIESZANY

Mój zakwas najczęściej dokarmiam samą mąką
pszenną, jednak są takie momenty, gdy ląduje w nim
tylko mąka żytnia. W tym momencie < Śmierdziuch >
jest już ze mną ponad 3 lata

A CO Z ZAKWASEM JEŚLI GO NIE UŻYWAM?

Jeśli nie korzystasz z zakwasu codziennie, nie ma
potrzeby, by stał on na blacie i był ciągle dokarmiany.

Zakwas przechowujemy w lodówce! Tak jest, w lodówce. Przed
wypiekiem wyjmujemy odrobinę i rozbudzamy do działania.

Robimy to około 2 dni wcześniej pamiętając, by w ostatnim
etapie rozbudzania przygotować levain. To, co zostanie i czego
nie użyjemy - wyrzucamy lub dolewamy do słoika w lodówce.

Przechowywany i nieużywany zakwas w lodówce z
czasem może się rozwarstwić - na górze pojawi się
ciemna woda. **Nie panikuj!** Jeśli nigdzie w środku nie
widać pleśni - odlej ciemną wodę, zamieszaj i dokarm
zakwas. Odstaw go i następnie użyj ponownie

MÓJ TIPS - przed przygotowywaniem ciasta np. na chleb, dokarmiam
zakwas podwójnie, by powstał LEVAIN - ZACZYN. Jeśli potrzebuję 100 g
zaczynu odmierzam 25g zakwasu i dokarmiam 50/50g woda i mąka

Z jakich mąk korzystam?

To najczęściej zadawane mi pytanie. Dlatego tutaj chciałabym podzielić się z Wami tymi mąkami, po które najczęściej sięgam. I nie są to żadne specjalne produkty, które kosztują niewiadomo ile. Kupuję to, co dostępne w każdym spożywczym sklepie w Norwegii

HVETEMEL

MAKA PSZENNA, hvetemel

Dostępna w każdym sklepie. W zależności od sieci sklepów spożywczych mąka będzie się różniła firmą

Nigdy nie korzystałam ze specjalnych mąk, drogiech, dostępnych w sieci czy ekologicznych (poza bokhvetemel- gryczana). Czasem kupuję mąkę typ oo lub Manitoba. Z tego co wyczytałam i się dowiedziałam już kiedyś - tego typu mąki są mocniejsze i bardziej polecane do dłużej wyrastających wypieków.



INNE MĄKI

Poza mąką pszenną kupuję również : owsianą, jęczmienną, żytnią, gryczaną czy bogatą mieszankę w błonnik. Do wypiekania chlebów używam także płatków owsianych lub mąki owsianej. Poniżej zdjęcia moich najczęstszych sklepowych wyborów (oczywiście hvetemel wybieram zawsze).



Brak typów mak

W NORWEGII ICH BRAK! W NORWEGII NIE OZNACZA SIĘ MAK TYPEM. Mąki oznaczane są jako sitkowane - SIKTET oraz niesitkowane - SAMMALT. Dodatkowo mogą być mielone grubo - GROVMALT lub drobno - FINMALT.

Moja przygoda z wypiekami rozpoczęła się w Norwegii. Do dziś nie mam pojęcia jakie mąki są w Polsce, którą wybrać do czego. Dlatego bardzo ciężko odpowiadać mi na pytania, które dostają od osób mieszkających poza Norwegia. Oznaczanie mąk według typu to dla mnie czarna magia.

MAKI DOSTĘPNE W SKLEPACH

HVETEMEL - mąka pszenna

SPELTMEL - mąka orkiszowa

RUGMEL - mąka żytnia

BOKHVETE - mąka gryczana

BYGGMEL - mąka jęczmienna

PIZZAMEL - mąka do pizzy

RISMEL - mąka ryżowa

POTETMEL - mąka ziemniaczana

MAISMEL - mąka kukurydziana

KIKERTMEL - mąka z ciecierzycy

HIRSEMEL - mąka jaglana

KOKOSMEL - mąka kokosowa



*wyżej wymienione mąki znalazłam w sieci sklepów : Kiwi, Remaroo oraz Meny.

Jeśli jakiejś mąki nie możecie znaleźć, polecam odwiedzić sklepy ze zdrową żywnością : Life lub Sunkost. Pamiętajcie, że największy wybór wszystkiego co inne jest w warzywniakach tureckich (o ile macie do nich dostęp)



Baw się dobrze

Z FOCACCIA
I ZAKWASEM



Powodzenia w wypiekaniu i przygotowywaniu zakwasu.

Dziękuję
za wsparcie!

*w razie pytań - wiecie gdzie mnie znaleźć!

Robaczkowa



*mój blog



www.loveishomemade.pl