

# PÃO BÁSICO



## INGREDIENTES

- MASSA MADRE LÍQUIDA - PREPARADA NO DIA ANTERIOR
- 70 G DE ÁGUA
- 20 G DE FERMENTO FRESCO
- 100 G DE FARINHA COM FERMENTO - TIPO 65
- 1 COLHERADA DE AÇÚCAR
- MASSA DE PÃO
- 260 G DE ÁGUA
- 10 G DE FERMENTO FRESCO
- 430 G DE FARINHA COM FERMENTO - TIPO 65
- 1 COLHERADA DE SAL (10 G)
- 50 G DE ÓLEO

## CONFEÇÃO

1. Massa madre líquida ou esponja - preparação

---

2. A massa madre líquida (também chamada esponja) prepara-se no dia anterior da cozedura. Emprega-se quando se quer obter um pão que se conserve fresco durante mais tempo (por exemplo em pães de maior tamanho, que não se vão consumir num só dia).

---

3. Ponha os ingredientes da massa madre líquida e com a lâmina amassar misture 15 segundos, velocidade 5. Retire para uma taça ou caixa com tampa com uma capacidade mínima de 1 litro (triplica o seu volume) e deixe repousar de 8 a 24 horas.

---

4. Massa de pão - preparação

---

5. • Verta a água, adicione o fermento e dissolva 10 segundos, velocidade 5.

---

6. • Junte a farinha e o sal e misture 30 segundos, velocidade 8.

---

7. • Incorpore a massa madre líquida e amasse programa massas P1 2m30s e durante este tempo comece a verter através do bocal o óleo. Deixe repousar os 40m dentro da taça, dando seguimento ao programa P1

---

8. • Coloque sobre uma superfície enfarinhada, amasse alisando e dê-lhe forma desejada (baguette, fogaça, pãezinhos, etc). No meu caso fiz bolas de cerca de 90gr cada

---

9. • Coloque o tabuleiro do forno com papel vegetal e deixe aumentar o volume durante 1 hora num lugar ameno, livre de correntes de ar. Pode pincelar com água e polvilhar com farinha e dar-lhe uns cortes com uma faca molhada dando-lhe uma inclinação de 45º.

---

10. • Pré-aqueça o forno a 220º, 15 minutos antes de que termine a subida. Coza 30 a 35 minutos e, se quiser um pão mais estaladiço, ponha uma tigela cerâmica com água no fundo do forno desde o pré-aquecimento.

---

11. Nota: A massa madre líquida tem de se preparar no dia anterior. Ao ser um processo de fermentação mais lento, precisa de menos fermento e o sabor resultará mais natural.

---

12. Receita inspirada de: Pão e padaria com Bimby, T. Seixas, 2008

---