

Ciabatta

Dag 1

Poolish

2 g jäst

250 g vatten

250 g vetemjöl med hög proteinhalt, gärna stenmalt

Lös upp jästen i vattnet och vispa ner mjölet till en tjock smet. Täck med plast och låt stå i rumstemperatur i 24-48 timmar.

Dag 2

Bortgörning

5 g jäst

250 g vatten

250 g durumvete

125 g vetemjöl med hög proteinhalt, gärna stenmalt

15 g halvssalt

olivolja

1. Lös upp jästen i vattnet. Väg upp mjölsorterna och tillsätt poolishen. Knåda degen på låg hastighet i 13 minuter.
2. Tillsätt saltet och knåda degen elastisk tills degen släpper bunkens kanter, ca 7 minuter.
3. Pensla en bakplåt med kanter med olivolja och lägg i degen. Stänk över lite olivolja och tryck ut degen jämnt i formen.
4. Låg jäsa 60-90 minuter.
5. Sikta durumvetemjöl över bordet och stjälp upp degen. Sätt ugnen på 250 grader, med stenen eller plåten inne.
6. Dela degen i fyra bitar och ställ in dem i ugnen. Spruta in rikligt med vatten i ugnen med hjälp av en blomspruta.
7. Sänk temperaturen till 200 grader efter 5 minuter. Efter ytterligare 10 minuter, lufta ugnen genom att öppna ugnsluckan. Upprepa två gånger under bakningen så blir bröden riktigt knapriga.
8. Ta ut bröden ur ugnen och låt svalna på galler.

Källa: Jan Hedhs bok "Bröd"