

PA RÚSTIC AROMÀTIC

(Xavier Barriga)

(Video a D:\Data\Imatges\Videos cuina)

500 g. de farina de blat

5 g. de llevat de forner

1 culleradeta de sal

300 ml. d'aigua tèbia

Barrejar la farina amb la sal. Afegir l'aigua i anar amassant bé el conjunt, afegint l'aigua fins a posar-la tota. Al final afegir el llevat i acabar d'amassar.

Prova de la massa: Agafar una petita quantitat de massa, anar estirant-la amb els dits en forma rodona, fins que no doni més de sí. Al trencar la part central amb el dit, ho ha de fer en forma rodona i amb les vores netes.

Posar la massa en un bol amb una mica de farina a la base. Tapar amb un drap de forma que toqui a la massa (que no hi quedi aire). Posar a la nevera i deixar fins l'endemà.

Al dia següent, avocar la massa damunt d'un polsim de farina i dividir-la en les peces (pans) que es vulguin fer. Donar-los la forma sense estirar, ni xafar, ni trencar la massa. Fer-los en forma rodona, com si els emboliquéssim sobre sí mateixos, i posar-los en una safata enfarinada amb els plecs a baix i tapats amb un drap. Deixar-los un parell d'hores per a que facin la fermentació.

Preparar el forn a 220°C i posar-hi una olla o un pot amb aigua per donar humitat. Després de dues hores, la massa ha d'haver doblat el seu volum i s'han de veure les bombolletes que el llevat ha fet a la farina. Posar els pans en una safata donant-los la volta (els plecs amunt) i posar la safata al forn (al mig) i tot seguit baixar la temperatura del forn a 190°C. Deixar-ho 35 o 40 minuts.

Al treure els pans del forn, deixar-los damunt de la reixa i deixar refredar.