

## EL REBOST DE CAN UEP (PGM 53)

### PA MORENO

#### INGREDIENTS MASSA MARE

- 200 grams de farina de blat xeixa
- 150 mil·lilitres d'aigua tèbia
- 1 dau de llevat fresc (25 grams)

#### INGREDIENTS MASSA DE PA

- 150 grams de farina de xeixa integral
- 250 grams de farina de xeixa blanca
- 200 mil·lilitres d'aigua mineral
- 150 grams de massa mare

#### PROCEDIMENT

- Primer hem preparat una massa mare: diluint 25 grams de llevat fresc en 150 mil·lilitres d'aigua tèbia i mesclant-ho tot amb 200 grams de farina de xeixa blanca.
- Llavor, hem tapat la massa i l'hem deixada durant 1 dia a temperatura ambient.
- Al cap de 24 hores, hem començat a preparar la massa del pa mesclant dedins d'un gibrell: 150 grams de farina de xeixa integral amb 250 de farina de xeixa blanca. D'aquests 400 grams, hem reservat 100 per després.
- Tot d'una, a la farina del gibrell, hi hem incorporat 200 ml d'aigua i hem pastat la mescla fins obtenir una massa uniforme que hem deixat tovar tapada durant una hora.
- Passada l'hora de repòs, hem ajuntat la massa del gibrell amb 150 grams de massa mare i els 100 grams de farina que havíem reservat i ho hem pastat tot amb alegria i vigor.
- En tenir la massa a punt, l'hem passada a una taula de fusta, l'hem enfarinada pertot i l'hem tapada amb un pedaç perquè fermentés a temperatura ambient entre 5 i 7 hores.
- Quan la massa ha duplicat el volum, li hem fet uns talls i l'hem duit al forn preencalentit a màxima potència i amb les parets estufades amb aigua per crear-hi vapor.
- Al forn hem tengut el nostre pa primer uns 20 minuts a 200 graus i després uns altres 20 minuts, aproximadament, a 150 graus.