

ciabatta

rendimento: 4 a 6 ciabattas

tempo de preparo: de 8h a 16h (a depender do crescimento da massa)

- 10 min misturas iniciais
- 1h descanso
- 10 min misturas (pré-fermento + massa em autólise + outros ingredientes)
- 10 min descanso
- 10 min: dobra 1 + 10 min descanso
- 10 min: dobra 2 + 10 min descanso
- 10 min: dobra 3 + 10 min descanso
- 10 min: dobra 4 + 30 min descanso
- 10 min: dobra 5 + 30 min descanso
- 10 min: dobra 6 + 30 min descanso
- 3 a 10h descanso (massa deve crescer de 70% a 100%)
- 15 min: modelamento
- 1h: descanso
- 20-25min: forno

A massa da ciabatta é bastante hidratada: utilize uma colher para misturar a massa e evite adicionar farinha durante o processo de crescimento e dobras (polvilhe, externamente, apenas na modelagem). A receita abaixo é adaptada de uma série de receitas (ex: <https://www.youtube.com/watch?v=mEpGtLcL8fM>,). O que a distingue destas é as indicações específicas de possibilidades de fermento, a utilização de mel (que, ao meu ver, potencializa o processo de fermentação e dá uma outra qualidade à caramelização da massa) e os processos/tempos de autólise e pré-fermentação, que proporcionam uma fermentação mais potente da massa e uma ativação melhor do glúten. Ter uma espátula de padeiro e/ou um salva-bolos é bastante útil, pois é difícil manipular a massa manualmente.

ingredientes

- 500g farinha
- 10g sal (2%pf)
- 10g mel (2%pf) (ou açúcar, caso não tenha)
- 400g água (80%pf)
- 10g azeite (2%pf)
- fermento:
 - opção 1: 60g fermento natural (12%pf)
 - opção 2: 30g fermento natural (6%pf) + 2g fermento seco (0,4%pf)
 - opção 3: 4g fermento seco (0,8%pf)

preparação

1. misture o fermento (na opção desejada) à quantidade igual de farinha e água (ex: p/ 60g de fermento acrescente 60g de água e 60g de farinha). Misture bem e cubra o pré-fermento com um pano de prato.
2. Em outra vasilha, misture o restante da farinha ao restante de água até homogeneizar: cubra e reserve.
3. Aguarde +/- 1h para a ativação do pré-fermento e para a autólise da farinha com água.
4. Misture o conteúdo das duas vasilhas na maior delas, acrescente o mel e o azeite e misture com uma colher para homogeneizar. Depois disso, acrescente o sal e misture para distribuí-lo pela massa.
5. Cubra e aguarde 10 min.
6. Dobra 1: na própria vasilha, dobre a massa sobre si mesma com a ajuda de uma espátula de padeiro (ou com uma colher, ou com mão levemente úmida). Cubra e deixe descansar 10 min.
7. Dobra 2 e deixe descansar mais 10 min.
8. Dobra 3 e deixe descansar mais 10 min.

9. Dobra 4 e deixe descansar mais 30 min.
10. Dobra 5 e deixe descansar mais 30 min.
11. Dobra 6.
12. Deixar descansar de 3h a 10h, coberta com papel filme, em temperatura ambiente. Prefira o papel filme a panos para manter a umidade da massa. A massa deve crescer de 70% a 100% do volume inicial, essa deve ser sua referência.
13. Tirar a massa da bacia com espátula e, com cuidado para não ferir a massa, abrir em um quadrado ou retângulo grosso.
14. Repartir em 4 ou 6 pedaços retangulares.
15. Transferir os retângulos de cabeça para baixo em um couche (pano de linho ou algodão) previamente polvilhado com bastante farinha.
16. Deixar descansar por 40min a 1h.
17. Pré aquecer-forno a 250 °C.
18. Polvilhar farinha em cima das massas no couche e untar forma com azeite, banha ou manteiga.
19. Transferir ciabattas para a forma.
20. Cobrir forma com papel alumínio (p/ preservar umidade na primeira fase do assamento).
21. Assar cerca de 25min, tirando o papel alumínio na metade do tempo.

[atualizado em: 19/abr/2020]