



GUÍA SEAS

FOCACCIA

de masa madre ♡



INGREDIENTES PARA APROX. 1,3 KG DE MASA

100% Harina de fuerza La Estampa	628 grs
85% Agua	534 grs
20% Masa Madre Activa	126 grs
2% Sal	13 grs

*Cantidades aproximadas.

PREPARACIÓN DE LA MASA



1 MEZCLA

Coloca el agua en un bowl, agrega **la masa madre activa** y disuélvela muy bien. Incorpora la harina de fuerza y mezcla hasta integrar completamente, sin dejar restos de harina seca. Puedes comenzar con el batidor danés y terminar de integrar con las manos.



2 REPOSO

Tapa la masa para evitar que se seque y déjala reposar aproximadamente **1 hora**.



3 INCORPORA LA SAL

Agrega la sal y, con las manos húmedas, comienza a integrarla en la masa. Puedes hacerlo mediante pliegues y continuar con un **amasado francés suave**, hasta sentir que la sal se ha distribuido bien. Vuelve a tapar y deja reposar **30 minutos**.



4 PLIEGUES

Realiza un pliegue, deja reposar nuevamente 30 minutos y repite una vez más. Después del último pliegue, deja la masa tranquila para continuar con su **fermentación en bloque**.

*Cada harina, cada ambiente y cada masa son distintos.
Observa, ajusta y confía en el proceso. ♥*

FERMENTACIÓN Y FORMADO



5

FERMENTACIÓN EN BLOQUE

Deja fermentar la masa tapada a temperatura ambiente. Como referencia, en mi caso fueron aproximadamente **4-5 horas**, pero no te quedes solamente con el reloj: observa la masa y busca un aumento importante de volumen, cercano al doble.



6

FRÍO

Cuando haya alcanzado ese desarrollo, lleva la masa al refrigerador hasta el día siguiente.



7

AL DÍA SIGUIENTE

Retira la masa del refrigerador y deja que pierda el frío y retome actividad antes de continuar. En mi caso fueron aproximadamente **3-4 horas**.



8

AL MOLDE

Aceita generosamente la bandeja con aceite de oliva. Pasa cuidadosamente la masa al molde, dale suavemente una forma similar a la bandeja y deja reposar aproximadamente **45 minutos**.

*El reloj orienta, pero la masa manda.
Observa su desarrollo antes de pasar al siguiente paso.*



FERMENTACIÓN Y FORMADO



9

ESTIRAR SIN FORZAR

Con los dedos aceitados, presiona suavemente y ayuda a que la masa se distribuya por toda la bandeja. Si se resiste, dale más tiempo antes de seguir estirándola.

TIP SEAS:

Si puedes, fermenta la masa en un contenedor de forma similar a la bandeja que utilizarás. Así será más fácil trasladarla y distribuirla sin manipularla de más.



*Si la masa se resiste, no la fuerces.
Dale tiempo, deja que se relaje y vuelve a intentarlo.*



TIP SEAS · ¿Por qué disolver bien la masa madre?

Cuando trabajas una masa a mano, es importante que la masa madre quede **bien disuelta en el agua antes de agregar la harina.**

Si quedan trozos sin disolver, después puedes sentir pequeños grumos o “pelotones” dentro de la masa y la masa madre no quedará distribuida de manera uniforme.



Yo uso un batidor danés: me ayuda a disolverla, distribuirla mejor y durante la mezcla también incorpora algo de aire.

Esta vez prepararé la masa completamente a mano. Para disolver la masa madre y comenzar la mezcla utilicé un batidor danés.



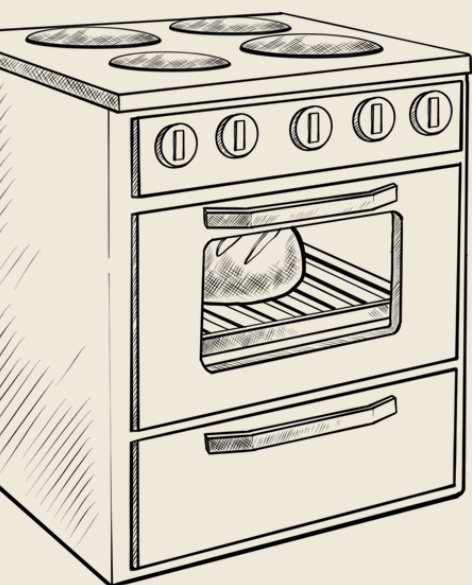
EL MOMENTO DE LOS DEDITOS

ACEITE, ROMERO Y SAL

Agrega nuevamente aceite de oliva por encima. Incorpora romero y termina con sal en escamas o sal gruesa.

Con los dedos, vuelve a marcar toda la superficie.

Deja reposar tapada otros **30-45 minutos** mientras precalientas el horno.



10 JUSTO ANTES DE HORNEAR

Precalienta el horno al menos 40 minutos.

Rocía ligeramente la superficie con agua y vuelve a hundir los dedos **hasta el fondo de la masa**. Esto ayuda a mantener los característicos hoyuelos y evita que la focaccia se infle como un gran globo durante el horneado.

11 HORNEADO

En mi horno:

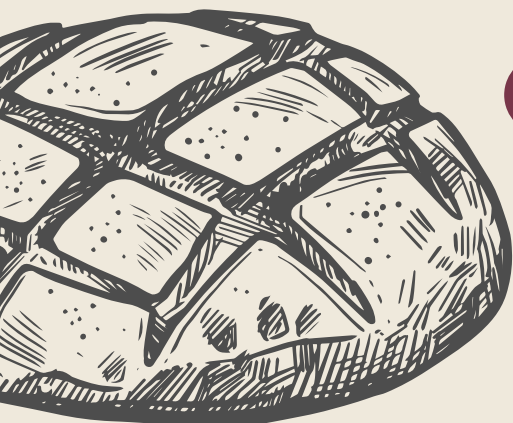
240 °C abajo / 235 °C arriba

aproximadamente **30-35 minutos**.

Hornea hasta conseguir el dorado que te guste.

12 Y AHORA... A ESPERAR

Idealmente deja enfriar antes de cortar.



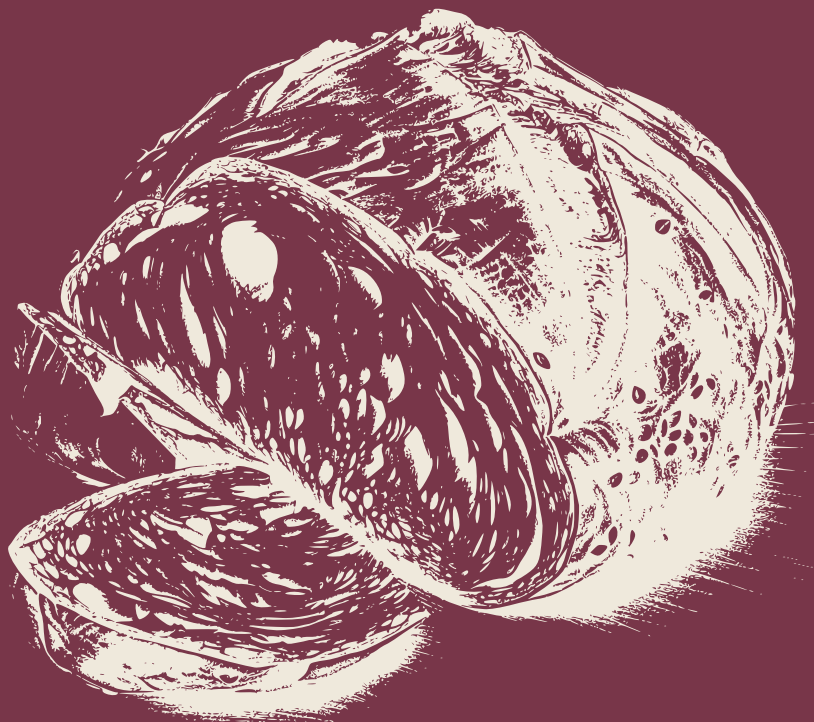
*Si no aguantas, la rebanas caliente.
No hay más secreto que eso.*



RECUERDA:

La receta es una guía, pero cada uno debe adaptarla a su realidad.

¡Observa, prueba y aprende!



@SEAS.LAPANADERA