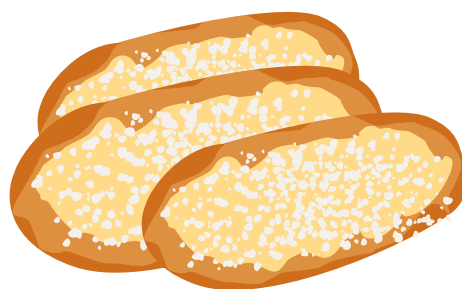


RECEPTARI FORN

Recull de receptes que
s'elaboren a l'activitat de forn
al Camp d'Aprenentatge
de Juneda



 serveiseducatius.xtec.cat/cda-juneda/

 cda-juneda@xtec.cat

 973 29 00 22 - 634 770 391

 @cdajuneda

Recepta per elaborar **PANETS**

Ingredients

Per a 20 panets de 100g



1200 g farina



720 ml aigua



12 g sal



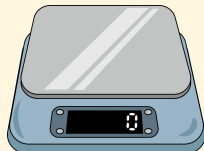
8 g llevat fresc



Material



Bol



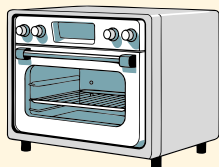
Bàscula



Recipient petit



Tallant



Forn



Amassadora
(Opcional)



Got mesurador



Drap



És **IMPRESINDIBLE** tenir les **mans netes** abans de començar.

Passos a seguir

1



Pesar la farina necessària a la bàscula, amb l'ajuda d'un bol.
Repetir el mateix procés amb el llevat i la sal, dins d'un recipient petit.
Mesurar l'aigua necessària amb l'ajuda del got mesurador.

2

Posar la farina sobre d'una taula neta i fer un volcà. Utilitzar el bol per fer el forat del mig més gran. És important que les parets tinguin la mateixa mida i no siguin fines perquè no s'escapi l'aigua.



3



Tirar, de forma suau i a poc a poc, la resta d'ingredients dins del volcà.

4

Utilitzant els dits i amb cura de no trencar l'estructura, desfer els ingredients que hi ha a l'interior del volcà.

5



A poc a poc, cal anar incorporant la capa de farina mullada que s'ha format a la paret interna del volcà (al contacte entre la farina i el líquid) i anar-la desfent amb els dits.
Afegir farina a poc a poc i amassar fins que la massa quedi homogènia.

6

Si la mescla no ha quedat prou homogènia, podem posar-la a l'amassadora.



7



Deixar reposar la massa tapada amb un drap de cotó uns 45 minuts. Això es coneix amb el nom de: "Repòs en bloc".

8



Tallar la massa en porcions de 400g amb l'ajuda del tallant o bé d'un ganivet ben afilat.

9

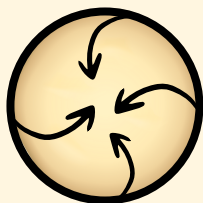
Funyir les masses tallades i deixar-les a sobre d'una superfície una mica enfarinada perquè segueixin fermentant. Guardar-les tapades amb un drap net.

10

Tallar cada una de les boles funyides en 4 parts iguals.

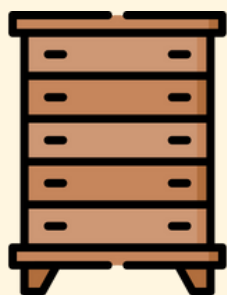


11



Per donar forma als panets, caldrà fer 4 plecs: dalt, baix, dreta i esquerra. Li farem una marca a la part oposada als plecs amb els dits i ho enfarinem.

12

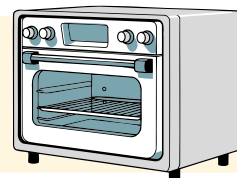


Guardar els panets tapats perquè segueixin fermentant.

Al CdA Juneda deixarem els panets formats als calaixos de l'armari de fermentació, amb els plecs cap a dalt i **sense que es toquin**.

13

Coure els panets durant 10 minuts (aproximadament) a uns 250°C.



Recepta per elaborar PA DE VIENA

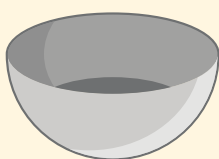
Ingredients

Per a 20 panets de 100g

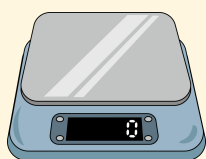
-  1200 g farina
-  360 ml aigua
-  240 ml beguda vegetal
-  60 g sucre
-  12 g sal
-  120 ml oli
-  36 g llevat fresc



Material



Bol



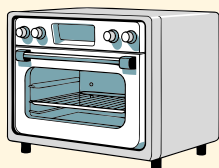
Bàscula



Recipient petit



Tallant



Forn



Amassadora
(Opcional)



Got mesurador



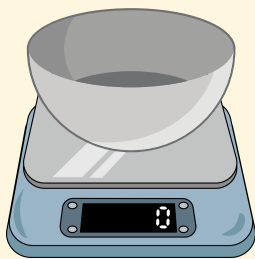
Drap



És **IMPREScindible** tenir les **mans netes** abans de començar.

Passos a seguir

1



Pesar la farina necessària a la bàscula, amb l'ajuda d'un bol.
Repetir el mateix procés amb el llevat i la sal, dins d'un recipient petit.
Mesurar l'aigua necessària amb l'ajuda del got mesurador.

2

Posar la farina sobre d'una taula neta i fer un volcà. Utilitzar el bol per fer el forat del mig més gran. És important que les parets tinguin la mateixa mida i no siguin fines perquè no s'escapi l'aigua.



3



Tirar, de forma suau i a poc a poc, la resta d'ingredients dins del volcà.

4

Utilitzant els dits i amb cura de no trencar l'estructura, desfer els ingredients que hi ha a l'interior del volcà.

5



A poc a poc, cal anar incorporant la capa de farina mullada que s'ha format a la paret interna del volcà (al contacte entre la farina i el líquid) i anar-la desfent amb els dits.
Afegir farina a poc a poc i amassar fins que la massa quedi homogènia.

6

Si la mescla no ha quedat prou homogènia, podem posar-la a l'amassadora.



7



Deixar reposar la massa tapada amb un drap de cotó uns 45 minuts. Això es coneix amb el nom de: "Repòs en bloc".

8



Tallar la massa en porcions de 400g amb l'ajuda del tallant o bé d'un ganivet ben afilat.

9

Funyir les masses tallades i deixar-les a sobre d'una superfície una mica enfarinada perquè segueixin fermentant. Guardar-les tapades amb un drap net.

10

Tallar cada una de les boles funyides en 4 parts iguals.



11



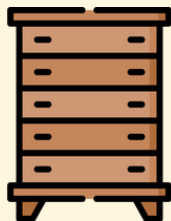
Per donar forma als panets de viena, caldrà fer 4 plecs: dalt, baix, dreta i esquerra.

12

Col·locar els panets sense que es toquin en una safata de forn.



13

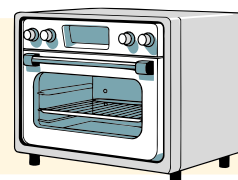


Guardar els panets tapats perquè segueixin fermentant.

Al CdA Juneda deixarem els panets formats als calaixos de l'armari de fermentació.

14

Coure els panets durant 5 minuts (aproximadament) a uns 220°C.



Recepta per elaborar COCA DE PA

Ingredients

Per fer 2 coques (cadascuna per a 6-8 persones)



500 g farina



300 ml aigua



35 ml oli



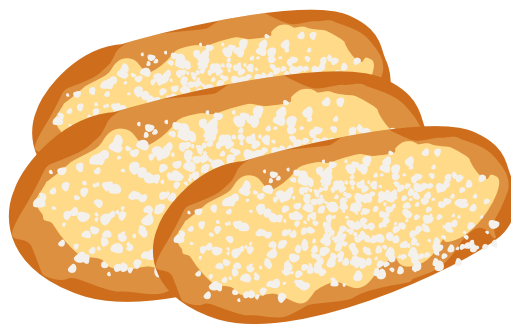
10 g Sal



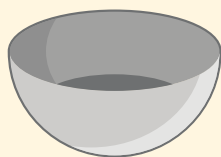
12 g llevat



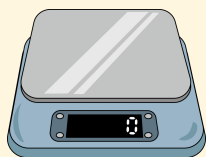
sucres al gust



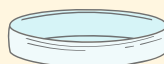
Material



Bol



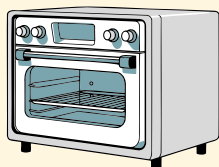
Bàscula



Recipient petit



Tallant



Forn



Amassadora
(Opcional)



Got mesurador



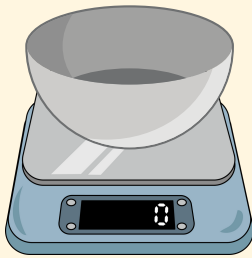
Drap



És **IMPRESINDIBLE** tenir les **mans netes** abans de començar.

Passos a seguir

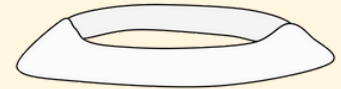
1



Pesar la farina necessària a la bàscula, amb l'ajuda d'un bol.
Repetir el mateix procés amb el llevat i la sal, dins d'un recipient petit.
Mesurar l'aigua necessària amb l'ajuda del got mesurador.

2

Posar la farina sobre d'una taula neta i fer un volcà. Utilitzar el bol per fer el forat del mig més gran. És important que les parets tinguin la mateixa mida i no siguin fines perquè no s'escapi l'aigua.



3



Tirar, de forma suau i a poc a poc, la resta d'ingredients dins del volcà.

4

Utilitzant els dits i amb cura de no trencar l'estructura, desfer els ingredients que hi ha a l'interior del volcà.

5



A poc a poc, cal anar incorporant la capa de farina mullada que s'ha format a la paret interna del volcà (al contacte entre la farina i el líquid) i anar-la desfent amb els dits.
Afegir farina a poc a poc i amassar fins que la massa quedi homogènia.

6

Si la mescla no ha quedat prou homogènia, podem posar-la a l'amassadora.



7



Deixar reposar la massa tapada amb un drap de cotó uns 45 minuts. Això es coneix amb el nom de: "Repòs en bloc".

8



Tallar la massa en 2 porcions de 400g amb l'ajuda del tallant o bé d'un ganivet ben afilat.

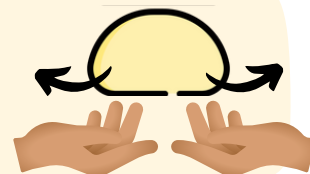
9

Preparar unes safates amb paper de forn i un raig d'oli.



10

Estirar les masses horitzontalment a la safata (que quedin ben llargues) amb les mans i les puntes dels dits; de sota cap a dalt.



11



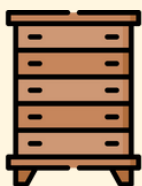
Pintar les coques per damunt amb una mica d'oli utilitzant un pinzell. Cal anar amb molta cura per no deixar marques a la massa.

12

Escampar sucre i, opcionalment, un rajolí d'anís al vostre gust per sobre la coca.



13



Quan les safates estiguin llestes, deixar-les reposar a l'armari de fermentació.

14

Coure les coques durant 10 o 15 minuts (aproximadament) a uns 230°C.

