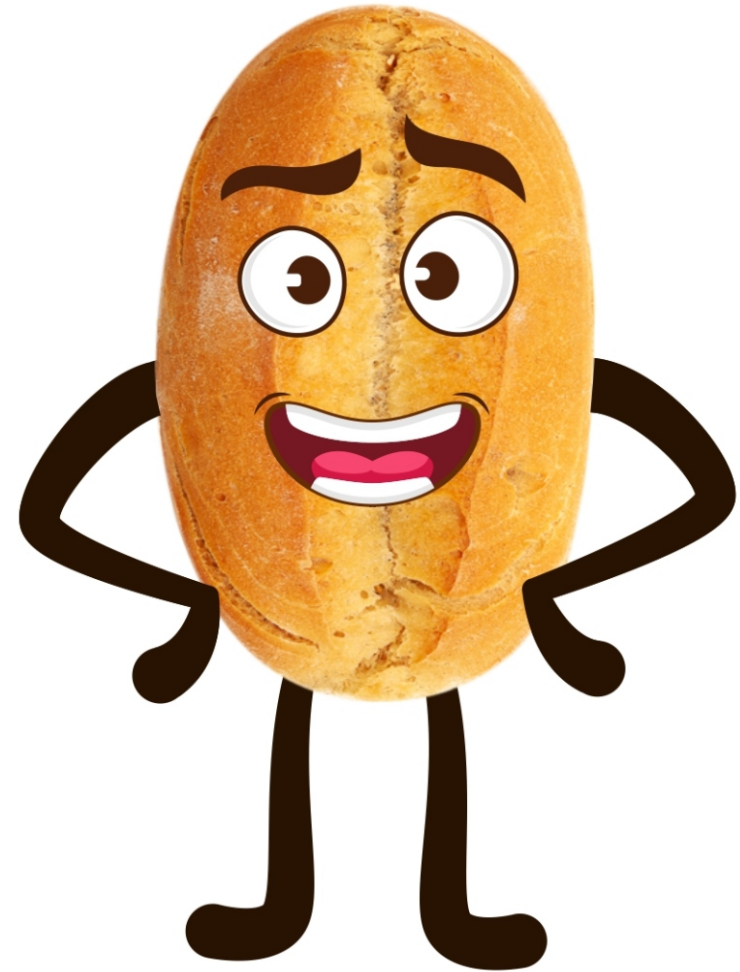
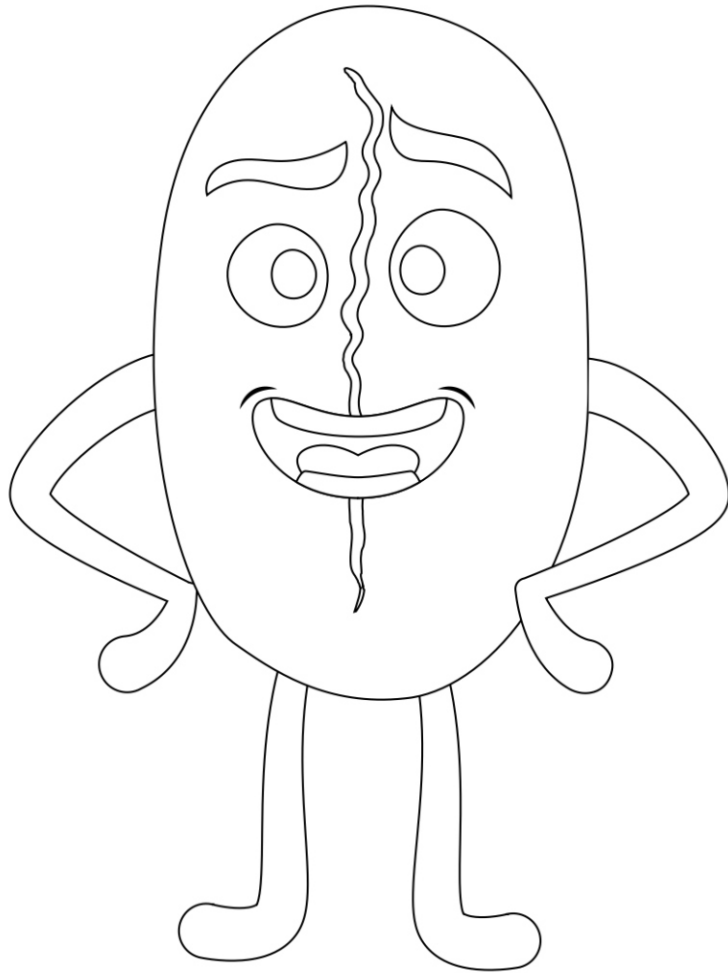




**Ecomuseu Farinera
de Castelló d'Empúries**
MNACTEC

Recepta per fer un llonguet



Em pots pintar!



Recepta per fer un llonguet

Ingredients:

500 gr de farina

150 gr de pasta mare [si es possible]

8 gr de sal

10 gr de llevat

Procés:

Cal barrejar tots els ingredients i deixar reposar 15 minuts.

Després, plegar la pasta sobre ella mateixa [com qui plega un llençol]. Repetir cada 15 minuts, fins a obtenir una pasta fina.

Deixar reposar la massa a la nevera un mínim de 2 hores.

Agafar la pasta de la nevera i fer amb ella una peça llarga [sense amassar-la, sols estenent-la amb les mans].

Plegar la massa sobre ella:

* Primer en sentit longitudinal [de la part exterior a la interior i després a la inversa].

* Després en sentit transversal, plegant la pasta sobre ella mateixa.

* I un altre cop en sentit longitudinal, des de fora cap a dins.

Sense amassar-la gaire, donar-li forma de cilindre.

Tallar en peces d'uns 80-100 gr i deixar-les fermentar fins doblar el seu volum.

I finalment coure en un forn, a màxima potencia [250^a] entre 10 i 15 minuts. Cal vigilar el forn perquè cada forn és diferent. Si feu les peces més grans, caldrà més estona d'enfornar.

Agraïment: Fleca el Llonguet de Peralada