



Ciasto do pizzy na zaczynie POOLISH



Ilość porcji: 5 pizz (około 260g kulka ciasta)



20 minut

Składniki - Polish

- 200 g mąki
- 200 g wody
- 1-2 g suchych drożdży (lub 5 g świeżych drożdży)
- 5 g miodu

Składniki - ciasto właściwe

- 200 g wody
- 500 g mąki
- 20 g soli

Przygotowanie

1. Przygotowanie zaczynu polish

Wymieszaj składniki na zaczyn polish i pozostaw w temperaturze pokojowej na 12-16 godzin, aby zaczął pracować i nabrał aromatu.

2. Wyrabianie ciasta

Dodaj pozostałą wodę i mąkę, a następnie dokładnie wyrób ciasto. Po 5-10 minutach dodaj sól i wyrabiaj przez kolejne 5 minut, aż masa stanie się gładka i elastyczna.

3. Odpoczynek i fermentacja

Pozostaw ciasto w temperaturze pokojowej na 1 godzinę. Następnie podziel je na kulki o wadze około 260 g każda i wstaw do lodówki na co najmniej 24 godziny.

4. Przygotowanie do pieczenia

Przed pieczeniem pozostaw ciasto w temperaturze pokojowej na 1-2 godziny, aby stało się bardziej plastyczne i łatwiejsze do formowania.

Jak przygotować ciasto na pizzę na poolishu?

Ciasto na pizzę na poolishu wyróżnia się lekkością, dobrą strukturą i delikatnie rozwiniętym smakiem. Kluczowe znaczenie ma długi czas pracy zaczynu, a także odpowiednia fermentacja gotowego ciasta w lodówce. Dzięki temu pizza po wypieku ma dobrze napowietrzone brzegi i chrupiący spód.

Najważniejsze etapy przygotowania

- Poolish powinien fermentować przez 12-16 godzin w temperaturze pokojowej.
- Po dodaniu pozostałych składników ciasto trzeba dokładnie wyrobić.
- Sól najlepiej dodać po wstępnym wyrabianiu, aby nie blokować pracy ciasta.
- Chłodzenie uformowanych kulek przez co najmniej 24 godziny poprawia smak i strukturę.

Odpoczynek przed pieczeniem ma znaczenie

Wyjęcie ciasta z lodówki na 1-2 godziny przed pieczeniem ułatwia jego rozciąganie i formowanie. Dzięki temu ciasto lepiej reaguje na wysoką temperaturę pieca i łatwiej uzyskać równomierny wypiek. Zbyt zimne kulki mogą być mniej plastyczne i trudniejsze do obróbki.

Kilka praktycznych wskazówek

- Poolish mieszaj tylko do połączenia składników.
- Nie skracaj czasu fermentacji zaczynu.
- Sól dodawaj dopiero po wstępnym wyrabianiu ciasta.
- Przed pieczeniem daj kulkom czas, aby wróciły do temperatury pokojowej.