

# Ciabatta con Aceitunas y Morrónes

Tiempo de preparación: 360 Min



## Ingredientes

### Ciabatta

**Aceite De Oliva:** 50 c.c.

**Agua:** 300 c.c.

**Levadura fresca:** 75 Gramos

**Poolish:** 200 Gramos

**Aceitunas negras picadas:** 75 Gramos

**Harina:** 500 Gramos

**Morrón asado:** 100 Gramos

### Poolish

**Agua:** 100 c.c.

**Harina 000:** 100 Gramos

**Levadura fresca:** 1 gr

## Preparación de la Receta

### Poolish

- Mezclar agua, *harina* y *levadura* y dejar reposar una noche.

### Ciabatta

- Mezclar en un recipiente de bordes altos agua, poolish, la mitad del aceite de oliva, *morrón* asado en cubos, aceitunas negras picadas, *levadura* y unir los ingredientes.
- Dejar descansar 40 minutos y agregar sal.
- Amasar 5 minutos hasta integrar todo y dejar reposar 1 hora.
- Humedeciendo las manos tomar un lado y plegar hacia el centro, realizar estos pliegues en los otros 3 lados restantes.
- Dar vuelta la masa.

- Dejar descansar 1 hora y repetir la operación agregando un poco de aceite de oliva entre pliegue y pliegue.
- Realizar estas vueltas 3 veces más.
- Una vez realizadas las vueltas y transcurrido el último descanso espolvorear con abundante *harina* y dejar caer sobre la mesada con *harina* hacia abajo.
- Espolvorear la superficie con *harina*.
- Cortar rectángulos de masa (10 x 4), colocar sobre una tablita o pala y llevar al piso del horno o a fuente bien caliente con aceite de oliva por encima.
- Cocinar a 180° C hasta que se inflen y se doren (15 minutos)

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ciabatta-con-aceitunas-y-morrones>