

Oppskrift

## Grunnoppskrift pizzadeig - napolitansk, langtidshevet



Hjertet av enhver napolitansk pizza er deigen. Laget med hvetemel av type "00", vann, salt og gjær, gir denne deigen pizzaen sin karakteristiske tynne, men elastiske tekstur. Det er en kunst å jobbe med denne deigen, og erfarne pizzaiolos (pizzabakere) vet nøyaktig hvordan de skal manipulere den for å oppnå den perfekte balansen mellom tynnhhet og struktur.

1

## Dag 1

Bland vann og gjær og rør inn melet.

La stå i lukket beholder ved 20°C i ca. 10 timer.

### Hva er poolish?

Poolish er en form for fordeig som brukes i bakverk for å forbedre smak, tekstur og struktur. Den inneholder likevektig mengde mel og vann, med en liten mengde gjær. Dette er en type surdeigsprefermentasjon - en teknikk innen baking hvor en del av deigen forberedes på forhånd og får gjære over en lengre periode før det blandes inn i hoveddeigen. Poolishen gir bakverket en mer elastisk deig, en dypere smakprofil og en luftig, sprø krumme. Det er viktig å bruke et sterkt mel, som for eksempel Manitoba.

2

## Dag 2

Sett poolishen i kjøleskapet i 1 time før du begynner med hoveddeigen.

Ha mel i en bakebolle og smuldre inn gjæren.

Tilsett poolishen og 45 g av vannet.

Elt på lav hastighet. Til godt blandet, ca. 2-4 minutter.

Tilsett forsiktig litt og litt 10 g av vannet og elt i 15-20 minutter.

Tilsett salt, spe inn resten av vannet og la elte 5 minutter til. Deigen skal være glatt.

### Hva er emmer?

Emmer er vitenskapelig kjent som *Triticum dicoccum*, som er en gammel kornart som tilhører samme slekt som moderne hvete (*Triticum aestivum*). Dette er en gammel form for hvetekorn som har blitt dyrket i tusenvis av år. Det kan brukes på lignende måte som moderne hvete. Emmer er anerkjent for sitt høye innhold av næringsstoffer og antioksidanter – og på grunn av økt interesse for gamle kornsorter og tradisjonelle kosthold, har emmer og andre gamle kornsorter fått ny popularitet. Melet gir pizzadeigen en mer nøtteaktig og en distinkt smakprofil.

## 3

### Heving

Smør en del av benken med litt olivenolje og ha deigen over.

Smør deigen med et tynt lag olivenolje og dekk med plastfolie.

La den hvile i 25-30 minutter, brett og legg til heving i en bolle med lokk ol. Dette kalles bulkheving, som betyr at man hever deigen samlet, uten å dele den opp.

La heve i romtemperatur, 21°C, i 2 timer, så i kjøleskapet, 4°C, i 32 timer.

Ta ut deigen og la den stå på benken i romtemperatur i 2 timer.

Om deigen står i 28 eller 36 timer, er ikke så nøye, men helst ikke mindre eller mer enn dette.

Nå skal deigen «balles». Det betyr å dele deigen i ca. 250 g emner, for så å rulle til baller og plasseres i egne hevebokser eller hevekasser med lokk.

Her skal de ligge og heve i 8 timer før bruk.

Når deigene er ferdighevet, holder de seg fint i romtemperatur i 4-6 timer.

## 4

### Utbaking

Ha raust med semulegryn på benken, legg på en pizzaball og begynn å trykke ut fra midten. Snu gjerne deigen et par ganger underveis. La kantene være urørt, de skal få beholde luftbobler slik at de løfter seg flott under steking. Til slutt, bruk hele håndflaten og klem ned mens du snur på leiven liggende på benken.

Generelle pizzatips!

- Finnes pizzafunksjon på stekeovnen, er denne selvfølgelig å foretrekke. Finnes ikke, vil full varme, med enten undervarme samt vifte, eller undervarme samt grillelement, være det beste alternativ.
- Stek pizzaen på nederste rille.
- Når det gjelder mengde pizzasaus på en italiensk pizza som er beregnet til én person, holder det gjerne med 3-4 ss.

**Hva er Tipo-00 mel?**

”Tipo 00” er en spesifikk type hvetemel som er mye brukt i italiensk matlaging, spesielt i produksjonen av pizza og pasta. «Tipo» betyr «type» på italiensk, og tallet «00» refererer til finheten på melet. Tipo

00-melet er pudderaktig i konsistensen, da det har en utmalingsgrad på 55%, kontra vanlig hvetemel på 78%. Dette gir en jevn og silkeaktig deig, ideell for tynn og sprø pizza og pasta. Merk at det finnes forskjellige typer Tipo 00-mel, og noen kan være mer egnet for pizza enn andre.

## Ingredienser

### Deig - Dag 1 Poolish

Vann, 20 °C 234 g

Fersk gjær	0,6 g
------------	-------

Hvetemel Tipo-00 234 g

### Hoveddeig - Dag 2

Poolish fra dag 1

Hvetemel Tipo-00	234 g
------------------	-------

Emmer, sammalt fin 30 g

Fersk gjær	0,3 g
------------	-------

Vann, 4-5 °C 67 g

Salt	14 g
------	------