



# Χειροποίητη Φρατζόλα

## Εκτέλεση

Ζύμωμα:  
Αργό – 4min  
Γρήγορο – 7min

Ξεκούραση: 35min

Κόψιμο: 450g

Πλάσιμο: χαλαρό σε σχήμα φρατζόλας, τοποθετούμε στο τελάρο και χαράζουμε 15 min πριν από το φούρνισμα κατά μήκος (ή διαγωνίως σχηματίζοντας ρόμβους).

Στόφα:  
35°C, 75%  
30min

Φούρνισμα:  
Με κανονικούς ατμούς, 210°C, 45min

## Υλικά

8 kg αλεύρι Τύπου Μ  
ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ (Κίτρινα)  
2 kg αλεύρι Τύπου Μ  
ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ ΚΙΤΡΙΝΟ  
(Κίτρινα)  
210 g αλάτι  
250 g μαγιά  
1 kg ζυμάρι 24 ωρών  
100 ml σπορέλαιο  
6.5L νερό