

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Ciabatta con lievito madre

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



### PRIMO IMPASTO

500 g di farina 00

300 g d'acqua tiepida

350 g di lievito madre (sciolto con le dita nell'acqua).

### SECONDO IMPASTO

70 g di farina

120 g d'acqua

8 g di malto

18 g di sale.

## PREPARAZIONE

- 1 Impastare a mano o con un'impastatrice gli ingredienti indicati per il primo impasto fino ad ottenere una palla bella liscia (nè dura , nè molle). Metterla in una ciotola unta d'olio, mettere il tutto all'interno di un sacchetto di plastica e coprire nuovamente con un panno. Lasciare lievitare la palla per 20 ore.



- 2 Prendere la ciotola con la palla d'impasto, che nel frattempo sarà lievitata tantissimo. Pizzicare la pasta al centro della ciotola e poi sollevare 4 lembi della stessa portandoli verso l'orlo del contenitore. In questo modo verrà scoperta tutta la trama alveolata dell'impasto.



- 3 A questo punto mettere al centro dell'impasto l'acqua e il malto sciolto con le dita.

Cominciare a lavorare con la punta delle dita, poi stringere l'impasto nella mano in modo che l'acqua venga assorbita completamente.

Si otterrà un impasto molto elastico, appiccicoso e morbido.

Aggiungere, ora, la farina. Amalgamarla al resto dell'impasto fino a completo assorbimento.



**4** Trasferire il tutto in un'altra ciotola unta d'olio. Coprire e lasciar lievitare per circa 30 minuti.

Trascorso questo periodo, rovesciare la pasta su una spianatoia ben infarinata. Infarinare anche la superficie dell'impasto poi, con una spatola di ferro tagliente, dividere l'impasto in 4 parti. Si otterranno 4 ciabatte, modellarle un poco con la spatola dandogli la forma prevista, quindi infarinare ancora un pochino (soprattutto sui tagli operati dalla spatola), coprite con un canovaccio e lasciar lievitare per un'altra oretta. Prima di infornare, rivoltare le ciabatte con la spatola.



- 5 Accendere il forno (statico) a 200°C e infornare le ciabatte, utilizzando un vassoio capovolto o la spatola stessa, facendole scivolare sulla pietra.



- 6 Lasciar cuocere a 200°C per i primi 10 minuti. Poi abbassate a 180°C fino a fine cottura, ovvero per altri 20-25 minuti.



**7** Il pane deve risultare bianco e non colorito.

Evitare di infarinare troppo la spianatoia, altrimenti tutta la farina rimarrà sul pane (anche quando questo sarà cotto).

