

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Ciabatte

LUOGO: **Europa / Italia**

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



PER IL LIEVITINO

450 g di farina grano duro
12
5 g di lievito di birra
1 cucchiaino e mezzo di malto
9 cucchiai di latte tiepido
450 cc di acqua.

PER L'IMPASTO

700 g di farina grano duro
350 g di farina 00
12
5 g di lievito di birra
1 cucchiaio olio oliva
500 cc di acqua
4-5 cucchiaini di sale.

PREPARAZIONE

- 1 Preparare il lievito 12 ore prima con gli ingredienti dati, quindi aggiungervi gli ingredienti per l'impasto.

Impastare bene aggiungendo solo alla fine il sale.



- 2 Dopo 10 minuti circa.



- 3 Trasferire l'impasto sulla spianatoia.



4 Dividere in 8 pezzi.



5 Spianarli con le mani dando una forma ovale e lasciarli lievitare circa 30 minuti.



6 Mettere in forno a 220° per 10 minuti poi a 200° fino a doratura.

Eccole pronte:



