

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pan marino

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **35 min** COTTURA: **45 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 1 ORA 20 MINUTI DI LIEVITAZIONE



INGREDIENTI

450 g di farina Manitoba
15 g di lievito di birra
130 ml di acqua
130 ml di latte
2 cucchiari rasi di rosmarino tritato
2 cucchiari di olio di oliva
2 cucchiaini di sale fino
sale grosso marino.

PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola sciogliete il lievito con quasi tutta l'acqua tiepida aggiungete il latte tiepido, l'olio e il rosmarino.

Aggiungete un terzo della farina e unire il sale fino, poi la rimanente farina.

Impastare e controllate la densità, se risultasse troppo sodo aggiungete l'acqua rimasta.

Rovesciate l'impasto sulla spianatoia e lavorare battendo per 10 minuti, l'impasto deve risultare molto morbido ma elastico.

Mettete in una ciotola unta, coprite e fate lievitare per circa 90 minuti, l'impasto deve raddoppiare di volume.

Sgonfiate l'impasto nella ciotola con un pugno deciso nel centro, rovesciare sulla spianatoia e arrotolate dando la forma rotonda, trasferite sopra una placca da forno.

Fate lievitare coperto per 50 minuti.

Incidere con un coltello affilato un asterisco a sei punte sulla superficie e porre un po' di sale grosso nei tagli.

Infernare a 220°C per 10 minuti, poi ridurre il calore a 190°C per 15 minuti, quindi mettere direttamente sulla griglia del forno per altri 15 - 20 minuti abbassando la temperatura a 180°C.

