

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane al farro con pasta madre

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

350 g di pasta madre da rinfrescare

250 ml di acqua

1 ucchiaino di malto di orzo

300 g di farina di farro

100 g di farina 00

1 cucchiaio di sale

farina 00 per formare il filone.

PREPARAZIONE

- 1 Impastare la pasta madre precedentemente spezzettata con un cucchiaino di malto e l'acqua fino ad ottenere una pastella liquida.



2 Una volta completamente sciolta la pasta madre, aggiungere le due farine.



3 Impastare circa 5 minuti.



4 Una volta che l'impasto ha preso consistenza, aggiungere un cucchiaino di sale.



- 5 Impastare altri 5 minuti abbondanti fino a che l'impasto non è ben incordato e la massa glutinica è bella elastica.



- 6 A questo punto, impastare per ancora una decina di minuti, per far sentire alla pasta il calore delle mani, stracciandola e riavvolgendola più volte.

Per impastare infarinare un paio di volte la pasta.



- 7 Finito di impastare, formare un filoncino lungo e sottile, infarinarlo di nuovo ed avvolgerlo prima nella carta da forno e poi in un canovaccio pulito.



8 Lasciar lievitare dentro un porta torte per circa 4 ore.



9 Allo scadere dell 4 ore, accendere il forno a 250°C ventilato con la leccarda dentro in modo che si scaldi insieme al forno.

Spostare delicatamente il pane dal portatorte al bancone della cucina, aprire e delicatamente trasferirlo sulla leccarda bollente.



10 Cuocere per circa 15 min a 250°C poi abbassare la temperatura a 200°C per altri 15 minuti circa, tirarlo fuori e avvolgerlo in un panno e farlo raffreddare.

