

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane cafone a lievitazione naturale

LUOGO: **Europa / Italia**

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

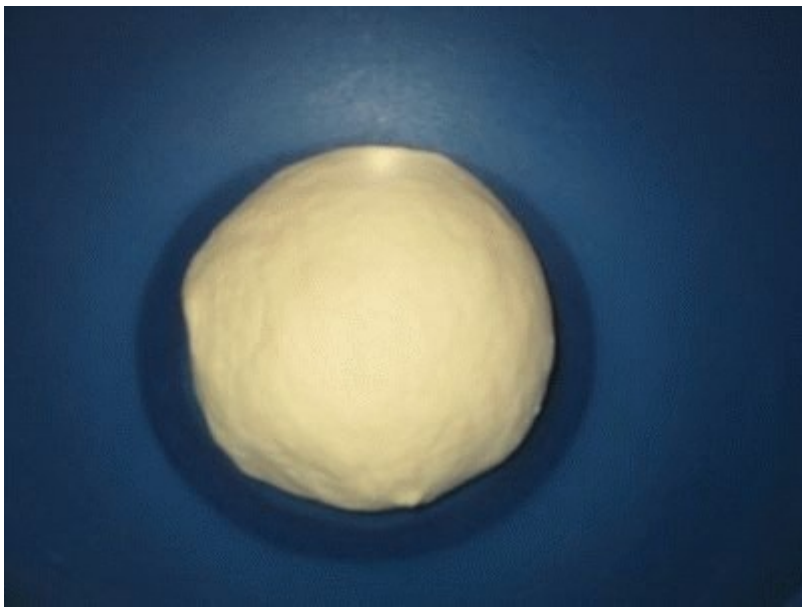


PREPARAZIONE

- 1 Unire, sulla spianatoia farina e lievito, aggiungere piano piano l'acqua ed impastare fino ad ottenere un impasto ben omogeneo.



- 2 Mettere l'impasto in una terrina.



3 Lasciar lievitare coperto per circa 3 ore. Ecco come si presenta dopo la lievitazione.



4 Secondo rinfresco:

procedere allo stesso modo aggiungendo farina ed acqua.



5 Ecco l'impasto prima della lievitazione (tre ore in luogo tiepido).



6 L'impasto dopo la lievitazione:



7 Impasto:

procedere come per i passaggi precedenti, l'impasto andrà lavorato benissimo per una decina di minuti, battendolo anche sulla spianatoia.

Una volta lavorato, lasciarlo riposare per 30'. Ecco lo dopo il riposo.



8 A questo punto, dividerlo in due parti con le quali si possono realizzare filoni di pane o freselle.

Prendere una parte di impasto e formare delicatamente dei filoni.



- 9 Lasciare riposare altri 15'-20' poi formare una palla tonda semplicemente inserendo sotto le due punte e arrotondando il tutto.

Metterlo, quindi, su un canovaccio ben infarinato appoggiato su una teglia.



- 10 Ricoprire con altro canovaccio ben infarinato e lasciare lievitare in luogo tiepido per 12 ore circa (è consigliabile metterlo in forno appena tiepido con una bacinella con acqua a bollore e luce del forno accesa).

Eccolo dopo la lievitazione



11 Rigirarlo, quindi, sulla teglia di cottura.



12 Questa operazione è facoltativa, può convenire mettere l'impasto infarinato direttamente a lievitare sulla teglia, far lievitare di più e cuocere 55'-60'.

Il forno deve essere caldo a 240° ma, appena il pane viene infornato è necessario abbassare a 200° e far cuocere 45'.

Ecco il pane pronto:





Ricetta delle Sorelle Simili.

NOTE