

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane di grano duro

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **8 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **45 min** COTTURA: **60 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **difficile**

NOTE: + **8 ORE DI LIEVITAZIONE**



PER IL POOLISH

100 g lievito liquido naturale (rinfrescato e usato dopo 5 ore

al suo raddoppio)

100 ml di acqua

100 g di farina di grano duro (o semola rimacinata di grano duro).

PER L'IMPASTO

300 ml di acqua oligominerale

6 g di miele (oppure malto

1 cucchiaino)

450 g di farina grano duro per panificazione

12-15 g di sale.

PREPARAZIONE



- 2 Per il poolish: impastare gli ingredienti e fate lievitare per circa 3 ore, deve triplicare di volume.



3 Per l'impasto: impastare tutti gli ingredienti compreso il poolish per circa 30 minuti.

All'inizio l'impasto risulterà molle ma continuate ad impastare senza unire altra farina.



- 4 Sbattete l'impasto diverse volte sul tavolo, trasferite sopra una placca rivestita di carta forno, date la forma, praticate dei tagli sulla superficie.



5 Fate lievitare per 4-5 ore.



6 Nel forno mettete una teglia bassa con dell'acqua nella parte più bassa.

Riscaldate il forno a 250°C.

Infornate a 230°C lasciando lo sportello aperto a fessura per i primi 15 minuti, dopo chiudetelo e proseguite a 210°C per 15 minuti, infine proseguite per altri 30 minuti a 190°C.







