

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Pane di segale lievitato

LUOGO: Europa / Estonia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### IMPASTO

2  
5dl di acqua tiepida (37-40°C)  
2  
5gr di lievito  
2  
5dl di farina di segale.48 ore più tardi

### PREPARAZIONE

- 1 L'impasto, con il suo lungo periodo di lievitazione, aggiunto al sapore di questo pane di segale, crea una composizione umida e preserva il pane stesso dall'essiccarsi. E' possibile preparare una quantità doppia d'impasto e lasciare il resto in un contenitore a chiusura ermetica in freezer o in frigorifero. Il pane fatto interamente con farina di segale è pesante e senso e non lievita molto bene. Questa è la ragione per cui la farina di segale viene mischiata con quella di frumento in parti uguali. Nonostante il sapore della segale predomini, il pane lieviterà meglio e perciò sarà più vaporoso.

Mettete la farina necessaria per l'impasto in una ciotola, aggiungete l'acqua, miscelate bene e coprite con della pellicola e lasciatelo in un posto caldo e privo di correnti d'aria a lievitare. Il terzo giorno sbriciolate 25gr di lievito in una grossa ciotola, aggiungete un po' d'acqua e dello zucchero e miscelate finché si scioglie completamente. Ora aggiungete il resto dell'acqua, l'olio, il lievito ed il sale e poi 2 l di farina. Impastate, aggiungendo la farina, cos' che l'impasto non s'attacchi alla tavola. Create due pagnotte morbide dall'impasto, mettetele su di una teglia foderata con carta forno, copritele con un canovaccio e lasciatele lievitare in un posto caldo per circa 30 – 40 minuti. Scaldare il forno a 175°C, spennellate le pagnotte con acqua tiepida o latte, infornate sul ripiano più basso per 50-60 minuti. Potete verificare se il pane è pronto togliendo una pagnotta dal forno, girandola e picchiettandola, se sentite un suono sordo, è pronta. Far raffreddare su di una griglia sotto il canovaccio.