

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane integrale a lievitazione naturale

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

50-70 g di pasta madre
1 presa di sale
400 g di farina integrale
100 g di farina integrale con semini vari
(girasole
lino
etc)
250-300 g d'acqua.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



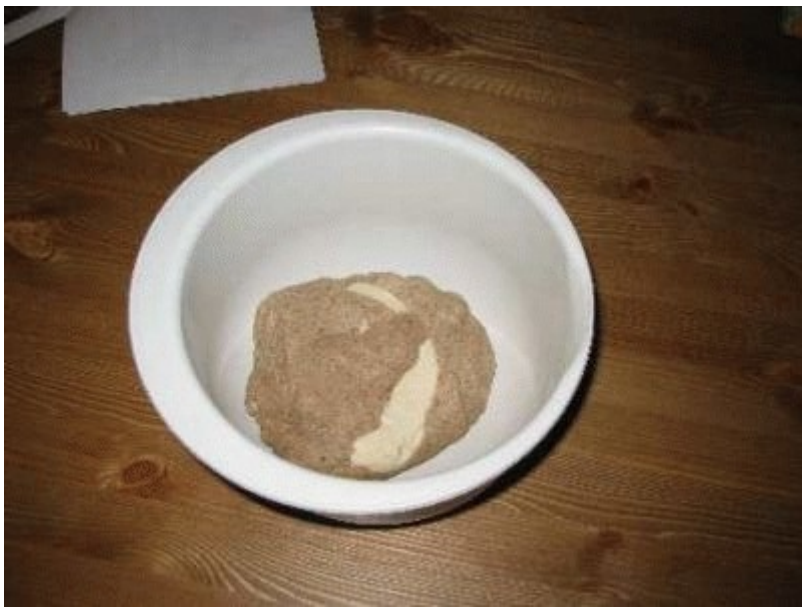
2 Impastare le farine con sale ed acqua.

Utilizzare acqua dapprima fatta bollire e raffreddata.

Impastare per 10 minuti, a mano o con un'impastatrice.



3 A questo punto, unire la pasta madre.



4 Impastare per bene.



5 Far lievitare l'impasto per 2 ore, stendendo, dapprima, l'impasto e chiudendola a libro un paio di volte.

Alla fine delle due ore di lievitazione, ripetere la stessa operazione e lasciar lievitare per altre due ore.

Riprendere l'impasto, lavorarlo un po' e formare una palle.



- 6 Lasciar nuovamente lievitare per quattro ore in forno insieme ad una pentola d'acqua bollente.



- 7 Scaldare il forno a 200°C ed cuocere la pagnotta per 15 minuti a questa temperatura, quindi abbassare a 175°C e cuocere per altri 20-30 minuti.

Durante la cottura, lasciare in forno una teglia con dell'acqua bollente e spruzzare abbondante acqua nel forno per i primi 10-15 minuti.

