

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane senza impasto di cirus

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 1 kg di farina
- 550 ml di acqua
- 6 g di lievito (1/4 di un panetto)
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di sale fino.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Mettere nel recipiente 2 cucchiaini di acqua, il lievito sbriciolato, lo zucchero e mischiare.



3 Aggiungere tutta l'acqua e 2/3 della farina e fare impastare (a velocità 1 se si usa l'impastatrice) per un paio di minuti.

Mettere il sale, riprendere l'impastatura ed unire il resto della farina.

Lasciare impastare fino a quando la massa si stacca dalle pareti della ciotola.



- 4 Inserire l'impasto in un recipiente coperto (in modo che l'umidità resti all'interno ed evita quella fastidiosa crosticina sull'impasto).



- 5 Metterlo a maturare per tre ore in frigo.



6 Dopodichè lasciarlo lievitare a temperatura ambiente per 10 ore.



7 Infarinare un piano, rovesciare l'impasto, fare le 4 pieghe, girarlo e metterlo a lievitare coperto per il tempo che serve al forno, con la teglia dentro, ad arrivare alla massima temperatura.



- 8 Quando il forno è al massimo togliere la teglia, mettere la carta forno ed iniziare a tagliare l'impasto nella dimensione preferita con l'aiuto di una paletta e di farina 0, se risulta un po' appiccicoso, e integrare i pani girandoli (cioè la faccia di sotto deve andare sopra).



9 Infornare per 30 minuti, toglierli dalla teglia, metterli sulla grata da forno e continuare la cottura, abbassando la temperatura a 150°/160° per il tempo necessario a far sì che si formi una crosta che aggrada al proprio gusto.

Sfornare e lasciare raffreddare sulla grata.



10 In versione croccante con crosta consistente.



