

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane senza impasto

di: *Cookaround*

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 45 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 24H DI LIEVITAZIONE



Il pane senza impasto, o meglio conosciuto come no-knead bread, è un un pane semplice da fare che ha dalla sua parte una semplice principio:

Lasciare sviluppare il glutine senza l'azione meccanica di impastamento ma lasciando il tempo alle proteine di associarsi e maturare insieme al lievito, una lunga maturazione di in un'impasto molto idratato contribuisce anche a sviluppare sapori e profumi più decisi.

Inoltre senza incorporare troppo ossigeno nell'impasto che data la sua natura, in parte contribuisce negativamente sul sapore del

pane.

Cosa aspetti, prova anche tu questa ricetta!

Se ti interessano altre ricette di pane, ti consigliamo di guardare:

[Pancarrè integrale](#)

[Pane con zucchine](#)

[Pane integrale](#)

[Pane azzimo in padella](#)

INGREDIENTI

ACQUA 400 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 4 gr

FARINA TIPO 1 500 gr

SALE 12 gr

FARINA per lo spolvero -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il pane senza impasto, Comincia sciogliendo il lievito nell'acqua. Se usi il lievito disidratato, puoi saltare questo passaggio.

Versa la farina in una ciotola capiente, poi il sale. miscela per distribuire bene il sale e aggiungi l'acqua tutta insieme.





- 2 Mescola finche l'acqua non viene del tutto assorbita e finchè non si forma una pastella. Non ti preoccupare se l'impasto rimane appiccicoso.

Copri con un foglio di pellicola e pratica dei fori con un coltello per non creare un ambiente anaerobico che disturberebbe la lievitazione. Lascia a temperatura ambiente

per un'ora poi dritto in frigorifero per 20-24 h.

La lievitazione va fatta in frigorifero perché è un ambiente a temperatura controllata, quindi si possono dare delle indicazioni più precise. Se vuoi evitare il frigorifero e lasciarlo lievitare a temperatura ambiente dovrai tenere conto di tempi di lievitazione più brevi, quindi dovrai controllare spesso l'impasto per evitare sovralievitazioni.





3 Spolvera una dose abbondante di farina sul piano da lavoro e aiutandoti con un tarocco versaci sopra l'impasto. Spolvera di nuovo di farina, e allarga leggermente in modo da ottenere un rettangolo.

Ripiega l'impasto su se stesso dandogli 2 giri di pieghe da 3.





- 4 Concluse le pieghe, che servono a dare forza all'impasto e gli permetterà di sviluppare meglio, sposta l'impasto su un canovaccio ben infarinato tenendo la chiusura verso il basso.

Spolvera ancora con farina poi chiudi il canovaccio a pacchetto, non troppo stretto, e lascia lievitare per almeno 2h. La tempistica può variare ad esempio in funzione della temperatura dell'ambiente e della maturazione dell'impasto.

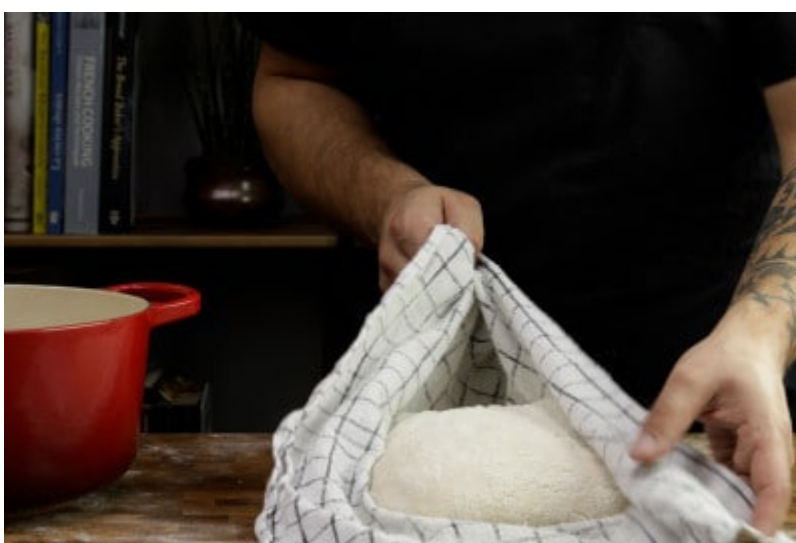




5 Quando mancano circa 1 h alla fine della lievitazione, scalda una pentola in ghisa o in acciaio, con il coperchio, in forno a 250°C.

Una volta che l'impasto è lievitato, ribaltalo nella pentola calda. Rimuovi il canovaccio, facendo attenzione a non strappare l'impasto, fai incisione a croce sulla superficie, copri

con il coperchio e metti in forno.





6 Questo pane, con questa pezzatura, cuoce in forno statico a 250°C per 30 minuti con il coperchio e altri 15 minuti almeno senza coperchio. Puoi prolungare la cottura se vuoi una crosta più scura e spessa.

Una volta cotto, lascialo riposare almeno una decina di minuti prima di tagliarlo. Ma sarebbe meglio farlo raffreddare completamente.



