

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Ciabatte

di: *cameron*

---

LUOGO: Europa / Italia

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

---



## PER IL LIEVITINO

450 g di farina grano duro  
12  
5 g di lievito di birra  
1 cucchiaino e mezzo di malto  
9 cucchiaini di latte tiepido  
450 cc di acqua.

## PER L'IMPASTO

700 g di farina grano duro  
350 g di farina 00  
12  
5 g di lievito di birra  
1 cucchiaio olio oliva  
500 cc di acqua  
4-5 cucchiaini di sale.

# PREPARAZIONE

- 1 Preparare il lievito 12 ore prima con gli ingredienti dati, quindi aggiungervi gli ingredienti per l'impasto.

Impastare bene aggiungendo solo alla fine il sale.



- 2 Dopo 10 minuti circa.



- 3 Trasferire l'impasto sulla spianatoia.



4 Dividere in 8 pezzi.



5 Spianarli con le mani dando una forma ovale e lasciarli lievitare circa 30 minuti.



6 Mettere in forno a 220° per 10 minuti poi a 200° fino a doratura.

Eccole pronte:



