

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Ciabattine con biga a lunga lievitazione

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **8 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **30 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 18 ORE 30 MINUTI PER LA LIEVITAZIONE

---



### PER LA BIGA

200 g di farina Manitoba  
200 g di farina 0  
220 ml di acqua fredda di frigorifero  
2 g di lievito di birra fresco.

### PER IL RINFRESCO

100 g di farina 0  
1 g di lievito di birra fresco  
60 ml di acqua tiepida  
12 g di sale  
5 gr di olio extravergine di oliva.

# PREPARAZIONE

- 1 Per la biga: impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta morbida, ponetela in una ciotola e coprite con della pellicola.



- 2 Fate lievitare per 16 ore.

Ecco come si presenta dopo 3 ore.



- 3 Dopo 7 ore.



4 Dopo 16 ore.



- 5 Nell'impastatrice mettete la biga con tutti gli ingredienti del rinfresco (il lievito scioglietelo nell'acqua) ed impastare fino ad avere una pasta morbida.



- 6 Fate lievitare per 2 ore coprendo con della pellicola.

Trasferite la pasta sopra il tavolo da lavoro abbondantemente infarinato, infarinate anche la superficie della pasta e dategli una forma allungata cercando di maneggiare la pasta il meno possibile.



- 7 Dividete in due parti e girate il taglio in alto.





- 8 Trasferite sopra una placca da forno infarinata allungando ulteriormente le forme e lasciate lievitare per 30 minuti.



- 9 Riscaldate il forno a 250°C con all'interno 2 ciotole con acqua bollente.

Infornate a questa temperatura pr 10 minuti poi abbassate a 200°C per altri 20 minuti.

