

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane a lievitazione naturale

di: *Luca*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



PRIMO IMPASTO

100 g di pasta madre

100 g di farina 0

50 g d'acqua

SECONDO IMPASTO (2 LIEVITAZIONI)

1

2 kg di farina 0

550 g di acqua

20 g di sale.

SECONDO IMPASTO (3 LIEVITAZIONI)

700 g di farina 0

350 g d'acqua

20 g di sale.

PREPARAZIONE

1 Metodo a 2 lievitazioni.

Ore 23

Impastare 100 g di pasta madre con 100 g di farina 0 e con 50 g di acqua. Lasciar lievitare per una notte intera a temperatura ambiente (ovvero freddino).

Ore 10

Prendere il primo impasto e unire 1,2 kg di farina 0 e circa 550 g di acqua in cui saranno stati sciolti 20 g di sale. Lasciar lievitare per tutto il giorno e la notte.

Ore 7

Infernare a 200°C spruzzando spesso nei primi minuti con dell'acqua per creare vapore. Dopo 10 minuti, portare la temperatura a 180°C e cuocere per altri 50 minuti.



2 Metodo a 3 lievitazioni.

Ore 23

Impastare 100 g di pasta madre con 100 g di farina 0 e con 50 g di acqua. Lasciar lievitare per una notte intera a temperatura ambiente (ovvero freddino).

Ore 10

Prendere il primo impasto e unire 200 g di farina e circa 100 g di acqua. Lasciar lievitare per circa 8 ore.

Ore 18

Prendere l'impasto e unire 500 g di farina 0 e circa 250 g di acqua in cui saranno stati sciolti circa 20 g di sale. Lasciar lievitare tutta la notte.

Ore 8

Infernare a 200°C spruzzando spesso nei primi minuti con dell'acqua per creare vapore. Dopo 10 minuti, portare la temperatura a 180°C per altri 50 minuti.

Rispetto al primo metodo l'alveatura è molto più pronunciata, il sapore sembra lo stesso.

