

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane di grano duro

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 45 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile

NOTE: + 8 ORE DI LIEVITAZIONE



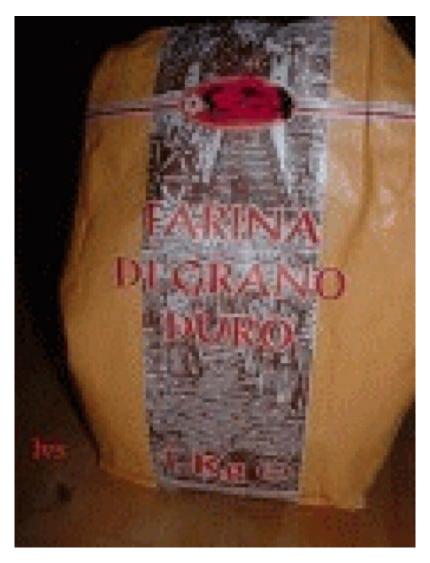
PER IL POOLISH

100 g lievito liquido naturale (rinfrescato e usato dopo 5 ore al suo raddoppio)
100 ml di acqua
100 g di farina di grano duro (o semola rimacinata di grano duro).

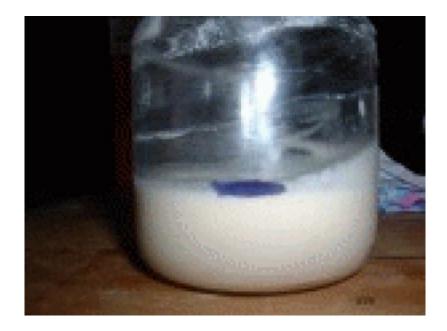
PER L'IMPASTO

300 ml di acqua oligominerale
6 g di miele (oppure malto
1 cucchiaino)
450 g di farina grano duro per panificazione
12-15 g di sale.

PREPARAZIONE



Per il poolish: impastare gli ingredienti e fate lievitare per circa 3 ore, deve triplicare di volume.

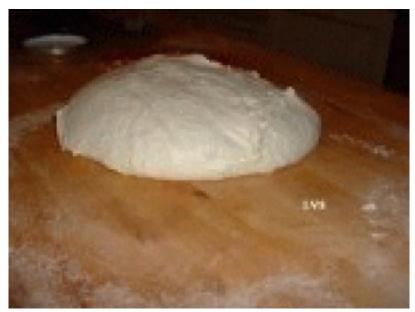




Per l'impasto: impastare tutti gli ingredienti compreso il poolish per circa 30 minuti.

All'inizio l'impasto risulterà molle ma continuate ad impastare senza unire altra farina.





4 Sbattete l'impasto diverse volte sul tavolo, trasferite sopra una placca rivestita di carta forno, date la forma, praticate dei tagli sulla superficie.



5 Fate lievitare per 4-5 ore.



6 Nel forno mettete una teglia bassa con dell'acqua nella parte più bassa.

Riscaldate il forno a 250°C.

Infornate a 230°C lascianfdo lo sportello aperto a fessura per i primi 15 minuti, dopo chiudetelo e proseguite a 210°C per 15 minuti, infine prseguite per altri 30 minuti a 190°C.







