

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Pane per 2/3 integrale

---

LUOGO: Europa / Italia

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

---



### BIGA

100 g di farina manitoba

50 g di acqua

1 g di lievito

### POOLISH

100 g di farina manitoba

100 g di acqua

1 g di lievito

### IMPASTO FINALE

400 g di farina integrale

200 g circa di acqua

5 g di lievito

1/2 cucchiaino di sale

## PREPARAZIONE

**1** Il giorno prima preparare la biga ed il poolish dando una leggera impastata. Mettere in frigorifero la biga ed il poolish nella parte meno fredda e lasciarli lievitare e maturare per circa 12 ore.

Lasciare un pò a temperatura ambiente la biga ed il poolish per almeno 1-2 ore, così si riprendono un pò dal freddo.

Dividere in più parti la biga così:



**2** Aggiungere alla biga il poolish ed impastare per farli amalgamare bene.



**3** Aggiungere alternativamente la farina e l'acqua fino ad esaurimento.



4 Impastare fino ad ottenere l'incordatura ed un impasto bello omogeneo, così:



5 Lasciare lievitare fino al raddoppio.



**6** Dividere l'impasto in due e appiattare leggermente picchiando con le dita.



**7** Ripiegare una parte dell'impasto verso il centro e poi richiudere l'altra parte su quella già ripiegata e richiudere.



8 Ecco le pagnottelle nella teglia.



9 Lasciare lievitare fino al raddoppio ed infornare a 210° per 30-40min.





10 Eccole belle cotte.



11 L'interno.



12 La morbidezza.

