

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Pane senza impasto

di: *blue73*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **8 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **25 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

NOTE: + **17 ORE PER LA LIEVITAZIONE**



## PER IL LIEVITINO

10 g di lievito madre

150 ml di acqua

100 g di farina 0.

## PER L'IMPASTO

230 g di farina 0

140 g di farina integrale

400 g di farina 00

230 g di farina manitoba

550 ml di acqua.

## PREPARAZIONE

**1** Per il lievito: mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti quindi fate lievitare per 3 ore

circa.

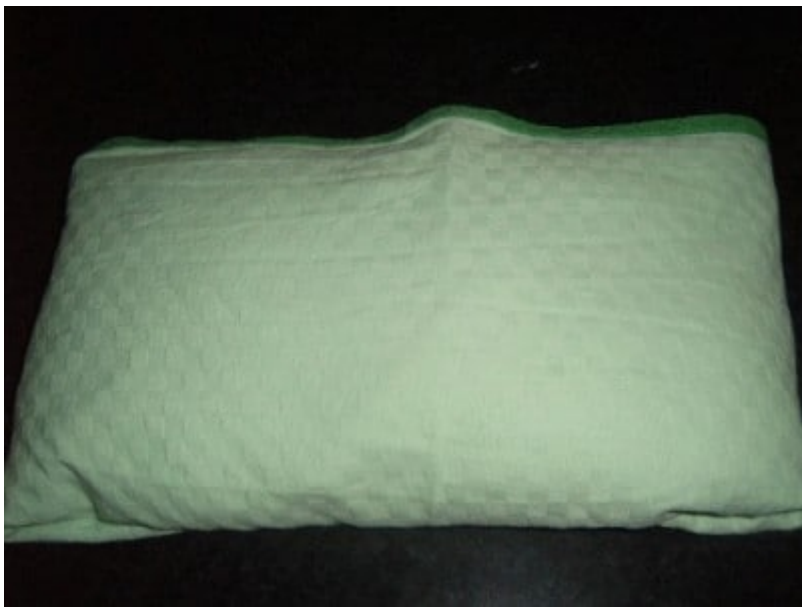
Per l'impasto: impastare tutti gli ingredienti quindi fate lievitare per circa 12 ore.



- 2 Stendete ricavando un rettangolo sopra una spianatoia infarinata cercando di non far sgonfiare la pasta, piegate i due lati corti verso l'interno, ripetete l'operazione altre 2 volte quindi fate lievitare per 15 minuti circa dopo aver trasferito la pasta in una placca da forno infarinata.



- 3 Avvolgete con uno strofinaccio cosparso di semola e fate lievitare per 2 ore.



- 4 Togliete lo strofinaccio ed infornate a 250°C per 15 minuti quindi abbassate a 220°C e continuate la cottura altri 15 minuti oppure fino a doratura.

