

Pane semplice con pasta madre



Ingredienti

Pasta madre rinfrescata	120 gr
Acqua tiepida	200 gr
Farina biologica	400 gr
Sale integrale	1 misurino

Sciogliere la pasta madre (rinfrescata 3 ore prima) in una terrina con 100 gr d'acqua tiepida

Quando la pasta madre sarà ben sciolta aggiungere l'acqua rimanente

Unire la farina un po' alla volta, il sale e mescolare finchè il composto non chiederà di essere impastato sul piano

Lavorare la pasta energicamente fino ad ottenere un impasto morbido e vellutato (non appiccicoso e neppure troppo sodo)

Fare una palla, copirla con un panno pulito e lasciarla riposare per 1 ora o 2 in un luogo tiepido

Trascorso questo tempo stendere la pasta con un mattarello, piegarla in tre e poi arrotolarla su sé stessa

Adagiare l'impasto in una teglia non molto larga (in pirex) rivestita con carta da forno e coprire con un panno pulito

Far riposare dentro il forno con la luce accesa per 10/12 ore

Quando l'impasto sarà più che raddoppiato, cuocere in forno statico a 180°C per circa 20/30 minuti.

AL termine della cottura far raffreddare il pane fuori dal forno coperto con un panno pulito.



Consigli

Affinchè il pane lieviti molto, la pasta madre deve essere forte (ben rinfrescata).

Se la pasta madre è troppo acida, replicare i rinfreschi, oppure aggiungere del miele all'impasto del pane.

Durante la lievitazione all'interno del forno, posizionare un pentolino di acqua bollente. Aiuterà la lievitazione e si eviterà la formazione di una crosta superficiale.

