

PANE NERO AD ALTA IDRATAZIONE



350 GR. FARINA 7 CEREALI

150 GR. FARINA 1

100 GR. PASTA MADRE

350 ML ACQUA

1 CUCCHIAINO DI SALE

1 CUCCHIAINO MALTO O ZUCCHERO.

SCIOGLIERE IL LIEVITO IN ACQUA CON IL MALTO E LO ZUCCHERO.

VERSARE LE FARINE E IMPASTARE CON L'AIUTO DI UNA SPATOLA

AGGIUNGERE IL SALE E IMPASTARE ANCORA.

SI OTTERRA' UN IMPASTO APPICCIOSO NON LAVORABILE.

COPRIRE LA CIOTOLA CON PELLICOLA O CON IL COPERCHIO, E FARE LIEVITARE A TEMPERATURA AMBIENTE PER CIRCA 9 ORE

PROCEDERE POI A TRE SERIE DI PIEGHE IN CIOTOLA OGNI 40 MINUTI.

SE SI VUOLE AZZARDARE, SI PUO FARE UNA QUARTA SERIE DEI PIEGHE SULLA SPIANATOIA... SPOLVERATE IL PIANO CON DELLA SEMOLA E CON L'AIUTO DI UNA SPATOLA BAGNATA O UN TAROCCO, PROCEDETE CON LE PIEGHE. COMUNQUE QUESTA QUARTA SERIE NON È INDISPENSABILE.

ADAGIATE L'IMPASTO IN UNO STAMPO DA PLUMCAKE RIVESTITO CON CARTA FORNO E FATE RADDOPPIARE DI VOLUME E COMUNQUE LACIATE LIEVITARE ANCORA 4 ORE

CUOCETE IN FORNO STATICO A 250° PER I PRIMI 10 MINUTI POI ABBASSATE A 200 PER ALTRI 35 MINUTI.

FARE RAFFREDDARE NELLO STAMPO

PAGNOTTA A LUNGA MATURAZIONE

400 GR. FARINA 1

200 GR. FARINA "0"

400 GR. ACQUA

10 GR. LIEVITO MADRE ANCHE ESUBERO

1 CUCCHIAINO MALTO O ZUCCHERO

1 CUCCHIAINO SALE.

SCIOGLIERE IL LIEVITO IN ACQUA CON IL MALTO O LO ZUCCHERO.

AGGIUNGERE LE FARINE MISCHiate E IMPASTATE. DOPO QUALCHE Istante, UNITE ANCHE IL SALE.

IMPASTARE FINO AD OTTENERE UN IMPASTO LISCIO.

METTERE IN UNA CIOTOLA E COPRIRE CON LA PELLICOLA O IL COPERCHIO NEL FORNO SPENTO.

LASCIARE LIEVITARE PER CIRCA 10 12 ORE

TRASCORSO QUESTO TEMPO, CAPOVOLGERE L'IMPASTO SULLA SPIANATOIA E PROCEDERE CON 2 O 3 SERIE DI PIEGHE CON UNA FREQUENZA DI CIRCA 30, 40 MINUTI.

FORMARE UNA PAGNOTTA E ADAGIARLA SU UN CANOVACCIO BEN INFARINATO. APOGGIARLA IN UNO SCOLAPASTA E RIPORRE IN FRIGORIFERO PER ALTRE 15 \ 20 ORE.

TOGLIERE DAL FRIGORIFERO E CUOCERE IN FORNO A 250° PER I PRIMI 10 MINUTI, POI ABBASSARE LA TEMPERATURA A 200° PER ALTRI 10 MINUTI E INFINE A 160° PER 30 MINUTI.

FAR RAFFREDDARE SU UNA GRIGLIA.

È CONSIGLIATO INTRODURRE IN FORNO UN PENTOLINO DI ACQUA PER CREARE DEL VAPORE CHE NON INDURISCA TROPPO LA CROSTA