

PANE NERO DI GRANO ARSO

RICETTA

1° Fase

Rinfresca il licoli e aspetta il raddoppio.

2° Fase

Aggiungi la farina tipo 0, aggiungi 170 g d'acqua e mescola per 2 minuti. Usando le mani, oppure una planetaria, mescola fino a quando non rimangono più residui secchi di farina. Copri con un canovaccio umido e tieni in autolisi per 2 ore.

3° Fase

Trascorso il tempo aggiungi la farina di grano arso, il licoli e 80 g d'acqua. impasta fino ad incorporare bene gli ingredienti. lascia riposare l'impasto per 15 minuti.

4° Fase

Aggiungi il sale disciolto nei 10 grammi mancanti di acqua, impastando fino a farla assorbire e ottenendo un panetto omogeneo; lasciare coperto per 40 minuti.

5° Fase

Poi procedi con un solo giro di pieghe a tre, riponi in ciotola appena oleata e coperta in luogo caldo e asciutto fino quasi al raddoppio.

6° Fase

Riprendere, rovesciare l'impasto sul piano di lavoro e fai subito la formatura, quindi allargare delicatamente l'impasto prendendolo da sotto e formare la pagnotta; riponi nel cestino insemolato con la cucitura verso l'alto, chiudi con tessuto di cotone e con sacchetto lasciando in frigo per 10-12 ore circa

7° Fase

Cuoci con temperatura a scalare a 230 gradi con pentola e coperchio chiuso per i primi 20 minuti. Poi abbassa a 200 gradi e toglie il coperchio proseguendo altri 20 minuti. Abbassare la temperatura a 180 gradi e cuoci ancora 10 minuti, lascia gli ultimi in funzione ventilata o con lo sportello a spiffero. Ora regolati con il tuo forno i tempi sono sempre indicativi possono essere necessari dei minuti in più o in meno



Ingredienti

Impasto:

- 300 g Farina Tipo 1 macinata a pietra
- 50 g Farina di grano arso
- 70 g Licoli (pasta madre liquida)
- 250 g Acqua
- 7 g Sale