

PANE DI GRANI ANTICHI CON LI.CO.LI.

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

300 g di pasta madre li.co.li. attiva (rinfrescata)
300 g di acqua
600 g di farina semi-integrale (tipo 2) o integrale di grani antichi
2 cucchiaini rasi di sale + 30 g di acqua per amalgamare
olio evo q.b. per ungere la terrina

PROCEDIMENTO

Sciogliete la pasta madre nell'acqua (eventualmente aggiungendo anche l'olio). Unite la farina gradualmente e fate l'impasto lavorandolo bene sulla spianatoia. Aggiungete il sale, versate l'acqua e impastate. La quantità di acqua da aggiungere alla fine può variare in funzione del mix di farine usate; ci si regola in base alle caratteristiche dell'impasto ottenuto, che deve apparire lucido e molle al punto che se lo si lavora a palla deve tenere la forma e non appiattirsi nella ciotola in pochi secondi.

Lasciate riposare e procedete con 2 pieghe a distanza di 30/45 minuti. Dopo 1-2h circa mettere in forma in uno stampo che supporti la crescita verso l'alto (stampo da plumcake o da pane in cassetta) e lasciare lievitare un altro paio d'ore lontano da correnti d'aria.

Preriscaldare il forno a 200°C e cuocere per circa 50 minuti (temperatura e tempistiche sono variabili a seconda del forno).

Sfornare e far raffreddare completamente su una gratella prima di tagliarlo.

