

Pane integrale



PAPPA-REALE.NET 

 Per un filoncino da circa 1 Kg

Ingredienti

200 g di pasta madre (attiva)
300 g di farina integrale
200 g di farina di frumento "0"
300 gr di acqua
10 g di malto d'orzo o miele
12 g di sale

Procedimento

La sera prima, fare il rinfresco alla pasta madre, in modo che si riattivi. L'indomani prenderne 200g e metterla in una terrina capiente, aggiungere l'acqua tiepida, con una forchetta sciogliere bene il lievito fino a che sia tutto liquido e senza grumi. Aggiungere il malto, la farina, il sale e mescolare, fino a che tutto il liquido sia assorbito dalla farina. A questo punto passare tutto sulla spianatoia e impastare energicamente per una quindicina di minuti. Formare una palla, coprire con un canovaccio umido o con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 3 ore lontano da correnti d'aria, dopodiché sgonfiare l'impasto in modo da ottenere un rettangolo e procedere con la piegatura. Piegare uno sull'altro i due lati, destro e sinistro, per un terzo del rettangolo complessivo, girare di 90° e ripetere l'operazione, ricoprire e lasciare riposare per 1 ora. Prendere l'impasto e formare un filone, infarinare un cestino rigapane e riporvi il filone con la chiusura verso l'alto, coprire e lasciare lievitare per altre 4-5 ore. Se non si ha il cestino rigapane, rivestire un cestino con un canovaccio pulito, cospargere della farina e riporre il filone. Capovolgere il filone su una teglia rivestita di carta da forno e infornare a forno preriscaldato per 50-60 minuti a 200°C. Se non avete usato un cestino rigapane, una volta capovolto il filone potete fare delle incisioni con una lametta sulla superficie. Nella fase di riscaldamento del forno mettere un pentolino pieno di acqua sulla base in modo da fare sviluppare il vapore. Sfornare e lasciare raffreddare su una griglia.