

Sfilatini alla soia



✂ Per 4 sfilatini da circa 250 g

Ingredienti

200 g di pasta madre (attiva)
100 g di farina di soia
100 g di farina integrale
400 g di farina di frumento "0"
340 gr di acqua
12 g di sale
fiocchi di soia per decorare

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, quindi aggiungere le farine, il sale e mescolare. 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 2 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 e quindi procedere con un'altra serie di pieghe e lasciare riposare per mezz'ora. Prendere l'impasto, spezzarlo in quattro parti uguali e formare dei filoncini. Adagiarli su un canovaccio infarinato, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare fino al raddoppio (4-5 ore). Prima di infornare, spolverare con dei fiocchi di soia e incidere i filoncini in senso verticale con 3 tagli obliqui. Mettere gli sfilatini su una teglia rivestita di carta da forno, oppure sulla pala per infornare se si cuoce su pietra refrattaria e cuocere con vapore nel forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare su una griglia prima di servire.