

# Pane

## Senza impasto

Riferimenti:

- <http://blog.giallozafferano.it/lifferia/pane-integrale-senza-impasto/>

Ingredienti:

- 500 g di farina tipo 1
- 400 g di acqua a temperatura ambiente
- 60 g di licoli (in estate), 90g in inverno
- 12 g di sale integrale

## Preparazione

- mescolare la farina con il sale in una ciotola
- sciogliere il lievito in acqua e aggiungerlo alla farina mescolando per 30 secondi
- coprire con pellicola
- riposo a temperatura ambiente per **18 ore**
- fare le pieghe e fare riposare per **2 ore** con le pieghe in basso
- forno a 245°C, inserire nel ripiano più basso una pentola pesante dotata di coperchio. Quando la temperatura sarà raggiunta, estrarre la pentola, facendo attenzione a non scottarsi, rimuovere il coperchio e rovesciarvi l'impasto, con la parte della giunzione rivolta verso l'alto. Chiudere di nuovo con il coperchio e trasferire in forno: cuocere per circa 30 minuti, quindi togliere il coperchio e proseguire la cottura per altri 15-30 minuti. Il pane integrale senza impasto dovrà raggiungere una colorazione marroncina ma non dovrà essere bruciato.
- a cottura ultimata, facendo attenzione a non scottarsi, rimuovere subito il pane dalla pentola e verificare l'avvenuta cottura: battendo il pane dovrà suonare vuoto. Trasferirlo quindi su una griglia a raffreddare. Attendere almeno un'ora prima di procedere con il taglio.

## Con impasto

- [riferimento](#)

### Ingredienti

- 600 g di farina tipo 1
- 380 g di acqua fredda
- 160 g di licoli
- 2 cucchiaini di malto d'orzo o miele
- 12 g di sale integrale

## Impasto 20m

- setacciare la farina nella ciotola dell'impastatrice
- unire il lievito e il malto
- unire quasi tutta l'acqua meno 20g

Impastare per 15 minuti

- aggiungere il sale sciolto nei 20g di acqua

Impastare per 5 minuti

## Puntata 2h

- far riposare per 30 minuti nella ciotola coperta da pellicola
- fare una prima serie di pieghe
- 30 minuti
- fare una seconda serie di pieghe
- 60 minuti

## Staglio 30 minuti

- fare un quadrato di pasta
- arrotolare
- 30 minuti

## Maturazione 8h

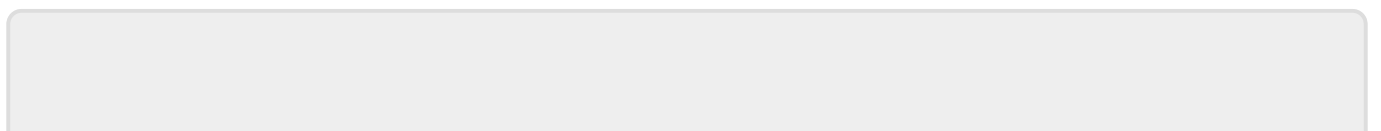
Far maturare in frigo per 8h

## Appretto 5h

Far lievitare a temperatura buona ( forno con luce accesa ) per 5 ore.

## Cottura 50 minuti

- praticare 3 tagli profondi 1 cm e obliqui
- forno a 220°C con dei cubetti di ghiaccio sul fondo
- infornare per 15 minuti
- forno a 180°C per altri 35 minuti



From:  
<https://wiki.csgalileo.org/> - **Galileo Labs**

Permanent link:  
<https://wiki.csgalileo.org/madmax/pane>

Last update: **2017/12/10 10:30**

