Pane

Senza impasto

Riferimenti:

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

Ingredienti:

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?rev=1501228228

Last update: **2017/07/28 09:50**