

12-Pane

Autore: Paolo

Ingredienti: 500g farina, 25g lievito di birra, 1/2 cucchiaino di sciroppo di malto d'orzo , 270-300ml acqua tiepida, 11g sale, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Temperatura ottimale per lievitazione 23-25°. Il sale non deve venire a contatto con il lievito. L'olio si aggiunge con il sale. Il forno deve essere umido all'inizio della cottura, secco alla fine. Si impara a fare il pane solo provando e riprovando le tecniche (biga, autolisi ...) e le farine: per questo esistono tanti tipi di pane. Questo è il mio preferito.

Primo impasto: 100g di farina, 100cc di acqua tiepida nella quale si sciolgono 5g di lievito, mescolare rapidamente. Coprire e far lievitare 1 ora, fino a che l'impasto diventa molle e gonfio, si formano molte bollicine.

Contemporaneamente sciogliere in 150/200 ml di acqua (a 25° circa) 20g di lievito ed il 1/2 cucchiaino di sciroppo di malto. Si formerà una schiumetta in superficie.

Passata 1 ora, aggiungere la farina rimanente ed il primo impasto.

Impastare (nell'impastatrice planetaria occorrono circa 15'). Aggiungere poi 11g di sale ed il cucchiaio di olio. Impastare nuovamente per 5'.

Coprire e far lievitare 2 ore circa, mettere l'impasto sulla spianatoia e fare le pieghe. Stendere l'impasto e ripiegarlo premendo con la punta delle dita.

Coprire e far lievitare Dopo altre 2-3 ore ripetere l'operazione, dare la forma al pane sulla teglia sopra una carta da forno, fare i tagli in superficie. Attendere da 30' a 60', infornare a 190° per 45'-60' (dipende dal forno che non deve essere ventilato e dalla grandezza del pane). Ad inizio cottura mettere nel forno un tegamino con acqua già portata a bollire. Dovrete toglierlo dopo circa 20'.

Miscele utilizzate: per 500g totali di farina

Farina per pane ai cereali Mulino Chiavazza 400g + 100g farina manitoba

Farina Manitoba 400g + 100g Farina integrale MARINO FELICE

Farina Manitoba 400g + Farina Semola rimacinata 100g

Farina Manitoba 500g + 250g Farina Semola rimacinata (lievito 2 panetti, acqua 450cc, sale 10g, olio 1 cucchiaio)

Farina Manitoba 300g + Farina Semola rimacinata 100g + Farina 0 100g

Se fate panini spennellare la loro superficie con olio e coprire la superficie con semi di sesamo o coriandolo. Per panini da 100g il tempo di cottura è circa 30'-40'