

Ciabatta integrale di Grano Duro



- **Difficoltà:** facile
- **Peso del prodotto finito:** Una pagnotta da circa 350g
- **Tempo necessario:** 17 ore (12 prima lievitazione, 4,30 seconda lievitazione, 30 min. Cottura). Si ottiene comunque un pane di buon livello optando per un tempo di lievitazione inferiore (es. 8 ore + 2).

Elite
Bongiovanni

GiBioNa

Ingredienti.

- 250g di semolato integrale di grano duro
- 160g di acqua fredda
- 50g di lievito madre
- 8g di sale)
- 12g di olio (meglio se di oliva extravergine).



bioagri^{cert}



Procedimento.

Nella tarda serata del giorno prima lavoro gli ingredienti formando un impasto liscio, omogeneo e piuttosto idratato. Lo dispongo in un contenitore a bordi alti che chiuderò con della pellicola trasparente. Il mattino seguente (sono trascorse circa 12 ore) formo la ciabatta su un foglio di carta da forno e la lascio lievitare per 4,5 ore a temperatura ambiente (20-22°), dopo di che procedo alla cottura: 15 min. A 200° e 15 min a 180° (girando la forma). Per evitare la formazione di una crosta eccessivamente spessa metto un pentolino nel forno e, quanto ci sarà una nube piuttosto fitta di vapore, procedo con la cottura.

Caratteristiche: gusto assolutamente delizioso, alveolatura ampia, molto morbido e crosta fine.

L'impiego di **acqua fredda e l'olio favoriscono l'estensibilità** di questa farina che, per le caratteristiche intrinseche del grano duro, è piuttosto tenace. L'olio può non essere impiegato aggiungendo però **5-10g di farina** (l'olio disidrata l'impasto). **Il lievito naturale può essere sostituito da quello di birra**, accorciando decisamente i tempi di lievitazione (3,5 ore + 30 min). Nel caso non venga impiegato è sufficiente integrare i 50g di lievito madre con **4g** di lievito di birra fresco e 5-10ml in più di acqua circa.

- **Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ?**
Visita il mio blog:www.fysis.it
- **Vuoi conoscere la mia attività ?**
www.bongionatura.it
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?**
www.tibiona.it
- **Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**
http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&products_id=1213



Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsletter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte** e **non modifichi o prelevi parte** del contenuto !