



Pane bianco con lievito madre

Portata: Pane

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Difficile

Ingredienti per 5 persone:

- 1,120 acqua
- 260 farina Mix B Mix Pane Schär
- 290 farina Mix IT DS
- 300 farina Glutafin Select
- 300 farina Mix per Pane Nutrifree
- 40 farina di grano saraceno
- 40 olio extravergine di oliva
- 12 sale
- q.b. una delle farine usate per impastare

Preparazione:

La preparazione del pane con il lievito madre o pasta acida è molto semplice, ma richiede tempi molto lunghi, pertanto il consiglio per chi lavora fuori casa è quello di iniziare la preparazione del lievito il martedì sera per poter così effettuare rinfresco e la preparazione finale in corrispondenza del fine settimana.

Quindi il martedì sera mettete 20 g di farina Schär Mix B e 20 g di farina Mix IT DS in una terrina con 40 ml di acqua, mescolate bene con un cucchiaino, coprite la terrina con un telo e lasciatela riposare a temperatura ambiente.

Il mercoledì sera, aggiungete alla terrina nuovamente 20 g di farina Schär Mix B e 20 g di farina Mix IT DS con 40 ml di acqua; mescolate bene, coprite con il telo e lasciate il tutto a temperatura ambiente.

Il giovedì sera aggiungete in una terrina 10 g di farina Schär Mix B e 10 g di farina Mix IT DS con 20 ml di acqua, procedendo sempre allo stesso modo.

Il venerdì sera, prendete una terrina piuttosto grande, versatevi dentro la pasta acida che avete preparato nei tre giorni precedenti e aggiungete 200 ml di acqua, 150 g di farina Mix IT DS e 100 g di farina Glutafin Select: mescolate bene con un grosso cucchiaino, coprite la terrina con un canovaccio e lasciate riposare l'impasto per 12 ore.

Il sabato mattina, prendete la terrina con l'impasto e aggiungete tutti gli ingredienti rimasti. Usando uno sbattitore a fruste, mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto molto morbido.

Coprite il tutto con un canovaccio e lasciate riposare in un luogo tiepido (23-25 °C) per circa 4 ore.

Una volta lievitato l'impasto, mettetene da parte 2 grossi cucchiari, che serviranno come pasta acida per l'impasto successivo, per il quale potrete così partire direttamente dalla fase di rinfresco.

Su una spianatoia abbondantemente infarinata con una delle farine utilizzate, formate delle pagnotte prendendo 4-5 cucchiariate di impasto. Adagiate le pagnotte su una teglia da forno ricoperta con carta da forno, incidetele in superficie e lasciatele riposare per il tempo necessario a riscaldare il forno.

Preriscaldate il forno ventilato a 200 °C, mettete una teglia piena d'acqua sul fondo dello stesso e cuocete il pane per 30-40 minuti, avendo l'accortezza di girare le pagnotte di pane circa 15 minuti prima della fine della cottura per farle dorare in modo uniforme.

Ricetta di Ilaria Bertinelli

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**