

Filone di grano duro con esubero di pasta madre

Ecco una ricetta piuttosto semplice per fare il pane senza lievito di birra, utilizzando l'esubero della pasta madre, cioè quella parte di lievito madre in eccesso che ci avanza ogni volta che si fa un rinfresco (per l'articolo sul lievito madre, vedi qui).



Si ottengono due bei filoncini di pane, croccanti fuori e morbidi all'interno, con una mollica piuttosto compatta.

Ingredienti per due filoni:

- 250 gr di esubero di pasta madre
- 200 gr semola di grano duro rimacinata
- 100 gr farina Manitoba
- 100 gr farina 00
- 330 gr acqua, tiepida
- 12 gr sale

Nella ciotola dell'impastatrice, dopo aver montato il gancio per impasti, unire le farine e la pasta madre, avviare a velocità bassa, ed iniziare ad aggiungere lentamente l'acqua, poco per volta (inserirne massimo 300 gr poi attendere finchè l'impasto non si asciuga senza appiccicare).

Quando l'impasto inizia a prendere corpo, aggiungere il sale, e continuare ad aggiungere poco per volta l'acqua, fino a terminarla.

Impastare a lungo, calcolando almeno 3-4 minuti una volta che la pasta si sarà ben incordata sul gancio. Verificare che la pasta risulti asciutta e compatta, e ben elastica.

Formare una palla, inserirla in una ciotola ben sigillata con

pellicola e fare maturare in frigorifero per tutta la notte (10-12 ore).

La mattina successiva riprendere la pasta, dividerla in due, maneggiarla brevemente con le mani, dare qualche piega (allungare un po' la pasta con le mani e piegare in 3, schiacciare con i palmi e ripetere, per 2-3 volte) per dare modo al pane di sviluppare struttura, dopodichè allungare la pasta un'ultima volta fino ad ottenere due pagnotte o filoncini lunghi circa 20 cm.



Porre sulla lastra del forno, leggermente infarinata, ben distanziati, e lasciare nel forno spento con la luce accesa, a lievitare, fino al raddoppio del volume (circa 2 ore).

Preriscaldare il forno (statico) a 200°.

Terminata la lievitazione spolverare la superficie di farina, con un coltello ben affilato praticare tre tagli trasversali sulla superficie ed infornare per 35-40 minuti, avendo l'accortezza di appoggiare a fianco del pane una piccola ciotolina con acqua bollente, che creerà vapore durante la cottura permettendo alla crosta di non indurire prima che il pane sia cresciuto a dovere.

Quando la crosta è dorata e, battendola con le nocche, suonerà a vuoto, il pane è pronto. Sfornare e lasciare raffreddare su una gratella.