



Ciabatte rustiche - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

pane - schiacciata - lievitano

Lievitino:

150 gr. di farina 0, 65 gr. di acqua, 3 gr. di lievito di birra

Impasto:

200 gr. di farina 0, 100 gr. di semola rimacinata, 1/2 cucchiaino di sale, una puntina di malto o miele, 125 gr. di acqua, lievitano.

Preparate il lievitano: sciogliete nell'acqua tiepida il lievito e versatelo sulla farina disposta a fontana.

Impastare bene quindi formare una palla e metterla in una ciotola infarinata, chiudete in un sacchetto di plastica e mettete in forno spento a lievitano 20 ore.

Ora l'impasto: setacciate la farina mescolata al sale, mettetela, col classico buco al centro, a fontana nella base di lavoro, al centro unite il lievitano e il malto ed incominciate ad impastare aggiungendo acqua piano. Continuare ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettetelo in una ciotola infarinata e fate lievitano 30 min. Trascorso il tempo, fate dei panini piatti e rettangolari (ne vengono 5 o 6). Coprite di farina e lasciate lievitano 50 minuti, Disponete le ciabatte su una teglia spolverata di semola di grano duro ed infornate a 250°C per 10 minuti, quindi abbassare la temperatura del forno a 180°C per altri 25 minuti circa.

Preparazione un po' elaborata, ma riuscita entusiasmante!

