

Pane di farro senza impasto



Conoscete il pane senza impasto?

E' un pane con pochissimo lievito e che, come dice il nome, **NON** si impasta!

La strepitosa idea pare sia di Jim Lahey della Sullivan Street Bakery di NY ed il risultato è favoloso: un pane leggerissimo, dall'aspetto rustico, "campagnolo" e dalla mollica ben alveolata, e il bello è che non richiede olio di gomito, nè impastatrici o mdp, solo la pazienza di aspettare e...fa tutto da sè!!

Va' iniziato il giorno prima e richiede 18-24 ore di lenta lievitazione, ma è proprio la lunga fermentazione, insieme all'alto grado di umidità (siamo all'80%) a permettere la formazione della maglia glutinica senza la necessità di impastare.

L'altra particolarità è la cottura in pentola, che permette di sfruttare il vapore prodotto dall'impasto senza la necessità di umidificare il forno durante le prime fasi della cottura del pane.

Da quando l'ho scoperto, l'ho rifatto spesso (è quasi diventata la tecnica di routine per la sua praticità), anche variando i mix di farine, visto che ho poca predilezione per il pane bianco, e il risultato è sempre stato molto gradito.

Questa è la versione con farina integrale di farro, per un pane molto saporito che si sposa bene con prosciutto e formaggi stagionati.

Pane di farro senza impasto

Print

Prep time

24 hours

Cook time

40 mins

Total time

24 hours 40 mins

Per una pagnotta da circa 300 gr

Author: Federica

Recipe type: Lievitati salati

Serves: 1

Ingredienti

- 125 gr farina di farro integrale
- 125 gr farina manitoba
- 1,5-2 gr di lievito di birra fresco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino raso di sale
- 185 ml di acqua
- una pentola con coperchio adatta per la cottura in forno

Procedimento

1. Verso le 19.00 del giorno prima sciogliere il lievito in 30 ml di acqua tiepida presa dal totale insieme allo zucchero.
2. Lasciar riposare per una decina di minuti.
3. In una ciotola capiente riunire le farinesetacciate con il sale.
4. Aggiungere l'acqua rimasta, quella con sciolto il lievito ed impastare velocemente con una spatola, giusto il tempo per amalgamare bene il tutto. L'impasto è molto idratato e quindi appiccicoso.
5. Coprire la ciotola con un foglio di pellicola trasparente e lasciarlo nel forno spento per
6. circa 20 ore: l'impasto è pronto quando la superficie è piena di bolle.
7. Verso le 15.00 del giorno successivo, rovesciare l'impasto sulla spianatoia ben infarinata con della semola.

8. Spolverare di farina e dare due giri di pieghe.
9. Coprire con un foglio di pellicola e lasciar riposare per un quarto d'ora circa (ma non è indispensabile).
10. Trascorso il riposo, cospargere abbondantemente di semola un canovaccio pulito e, con le mani ben infarinate, rovesciarvi sopra l'impasto, facendo in modo che la piegatura capiti sotto.
11. Cospargere la superficie con altra semola, richiudere il canovaccio e lasciar lievitare per circa 3 ore.
12. Mezz'ora prima del termine della lievitazione, accendere il forno a 230°C e mettervi dentro la pentola in cui cuocere il pane (ho usato una pentola di pirex con coperchio, del diametro di 18 cm).
13. Una volta che il forno è andato bene a temperatura, tirar fuori la pentola (attenzione...brucia!!!!) e rovesciarvi dentro l'impasto lievitato (operazione che deve essere piuttosto rapida), riportando la piegatura in alto.
14. Coprire con il coperchio e infornare per 30 minuti, poi togliere il coperchio e proseguire la cottura per un'altra decina di minuti, fino a che la pagnottina risulta bella dorata.
15. Una volta cotto, trasferire il pane a raffreddare su una griglia.



Eccolo pronto per andare in tavola...