Filoncino semintegrale di grano duro con lievito madre. A portata di click!



Vivendo in un piccolo centro, assimilabile più ad un grosso paese che ad una vera e propria città, molto spesso trovare anche una banale sparabiscotti o un simpatico timbrino può diventare un'impresa titanica.

Per non parlare di qualche ingrediente particolare.

Possono guardarmi in cagnesco, manco fossi venuta dal pianeta Marte, già solo per dei semplici stampi da colomba (come a dire: ma sei scema che te la fai da te quando puoi comprarne a bizzeffe? Ebbene SI'…son scema, vabbè?), figuriamoci chiedere della fava tonka, del tè matcha o peggio ancora delle noci pecan.

Pecan che?

Ok, guerra persa in partenza: **MISSION IMPOSSIBLE**!

Ma alle piccole fisse e curiosità che di tanto in tanto mi prendono, mica rinuncio così su due piedi?

Ah no, proprio no. Chè se fosse per l' "a portata di mano" avrei ben poco di che soddisfarle.
Per fortuna però, basta cercare un po' in rete e tutto o quasi diventa "a portata di click".
Ormai posso dire di essere diventata una "specialist" nel campo, a volte mi sento quasi un cane da tartufo in quello sbirciare qui e là a caccia del bottino. Il difficile rovescio della medaglia è riuscire a non cedere a tutte, ma proprio tutte le tentazioni, che possono moltiplicarsi in maniera esponenziale.
Sarei capace di comprare anche oggetti praticamente "inutili" solo a scopo fotografico.
Dura vita quella da foodblogger!!!
Ditemi che è una tentazione condivisa e non succede solo a me, vi prego!
Solo pochi giorni fa vi ho raccontato del mio ultimo acquisto "colpo di fortuna" in fatto di caccavelle.
Tempo poco e nella mia caccia in rete alla ricerca delle offerte più vantaggiose mi sono imbattuta in CupoNation Italia.
Lo conoscete?
Per me è stata una rivelazione: un portale con offerte promozionali e codici sconto per tantissimi partner affiliati dove trovare di tutto di più.
Inutile dirvi che ci ho passato un intero pomeriggio a spulciarlo per benino.
Scoprire poi Cassandra.it nella sezione "cibo e bevande" è stato il colpo di grazia: un vero e proprio pozzo dei desideri con tantissimi prodotti di alto qualità che avrei voluto infilare tutti nel carrello, tra cui ho scoperto anche quelle farine per tanto tempo cercate invano.
Vi pare che potevo lasciarle lì?
Beh, mentre felice come una Pasqua sono in attesa del mio "prezioso" pacco, vi lascio la ricetta di questo pane soffice e fragrante, il "primo amore" di Gino ma rivisitato in chiave leggermente più rustica e arricchito da una generosa spolverata di semi di sesamo che fanno un po' "effetto zucchero a velo" sulla torta.
Non lo trovate più carino con la crosta a piccoli pois?
E se avete voglia di mettere le mani in pasta…la ricetta è a portata di click!



[adattato dalla ricetta del filoncino alla semola di S.Papa]

Per la formatura del filone, dare un’occhiata a questo video.

Filoncino semi-integrale di grano duro

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 40 minuti

Tempo passivo 7 ore

Porzioni 5-6 persone

Ingredienti per un filoncino da 500 gr circa

- 300 gr di semolato semintegrale di grano duro macinato a pietra
- 235 gr di acqua
- 75 gr di LM rinfrescato
- 7.5 gr di sale
- ½ cucchiaino di miele
- semi di sesamo (facoltativi)

Procedimento

1. Setacciare la farina, metterne 260 gr in una ciotola, aggiungere 160 gr di

acqua, mescolare brevemente, coprire e lasciar riposare 30-40 minuti (autolisi).

2. Nella ciotola dell’impastatrice sciogliere il LM con i 75 gr di acqua rimasta e il miele, unire il resto della farina, l’impasto autolitico, e lavorare per qualche minuto fino a che tutto sarà amalgamato.

3. Aggiungere il sale e continuare a lavorare l’impasto fino a che diventa liscio ed elastico.

4. Formare una palla, coprire e lasciare riposare per un’ora, lontano da correnti di aria.

5. Trasferire l’impasto sulla spianatoia, allargarlo con le mani formando un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1, coprire e lasciar riposare per un’ora.

6. Procedere con un’altra serie di pieghe e far riposare ancora un’ora.

7. Riprendere l’impasto, dare la forma di un filoncino, praticare sulla superficie dei tagli a piacere e porre a lievitare, coperto e al riparo da correnti d’aria, fino al raddoppio.

8. A piacere, prima di infornare, spennellare leggermente la superficie con acqua e cospargere di semi di sesamo.

9. Cuocere in forno caldo a 230°C con vapore per i primi 10 minuti, abbassare l temperaura 200°C e proseguire la cottura per altri 30 minuti circa.

10. Lasciar raffreddare nel forno spento con lo sportello a fessura, appoggiato in verticale contro la parete.

Note

* Per la ***versione con LICOLI***, sostituire il LM con 100 gr di licoli rinfrescato e attivo riducendo a 210 gr la quantità di acqua. Procedere all’autolisi con tutta la farina e 185 gr di acqua. Unire al licoli il resto dell’acqua con il miele e procedere poi come da ricetta.

* Per la ***versione con LIEVITO di BIRRA***, sostituire il LM con 4-5 gr di lievito di birra fresco, aggiungendo agli ingredienti anche 50 gr di farina manitoba e aumentando a 260 gr la quantità di acqua. Ridurre il tempo di riposo tra i giri di pieghe a 40 minuti.



Un abbraccio a tutti, buona settimana ^_^