



Pane con pasta madre



[Stampa ricetta](#)

Ricetta Pane con Pasta Madre

Con lievito naturale (lievito madre)

Preparazione	20 min
Cottura	40 min
Tempo totale	1 h

Portata: Contorni

Cucina: Italiana

Keyword: pane

Difficoltà: media

Costo: medio

Porzioni: 4 persone

Calorie: 245kcal

Ingredienti

- 400 g farina
- 150 g lievito madre
- 4 cucchiaini olio di oliva extra vergine
- 190 g acqua a temperatura ambiente
- 12 g sale

Istruzioni

1. La sera prima ho rinfrescato il lievito madre, ho pesato la quantità necessaria e l'ho tenuta tutta la notte in una ciotola chiusa con pellicola alimentare e bucherellata con uno stecchino.
2. Stamattina in un'altra ciotola ho setacciato la farina e ho unito il sale mescolando con un cucchiaino, al centro ho versato la pasta madre, l'olio e l'acqua poco per volta, ho impastato bene con le mani e infine ho trasferito il tutto sulla spianatoia infarinata continuando a impastare fino ad ottenere un impasto bello liscio.
3. Ho oleato appena la ciotola e messo l'impasto a lievitare coperto con pellicola alimentare per un paio di ore; trascorso il tempo ho messo l'impasto sulla spianatoia e ho tirato leggermente fino a formare un rettangolo cercando di non sgonfiare troppo l'impasto ho fatto le pieghe a tre e ripiegato ancora fino a ottenere un quadrato al quale ho cercato di arrotondare fino a formare una palla che ho rimesso nella ciotola coperta come prima e lasciato lievitare ancora un'oretta.
4. Versato nuovamente sulla spianatoia ho tirato leggermente l'impasto fino a formare un rettangolo che ho arrotolato su se stesso e l'ho posato in una teglia ricoperta da carta forno leggermente cosparsa di farina ho lasciato lievitare per un paio di ore sempre coperta come prima.
5. Ho cotto a 220 gradi per circa 10 minuti quindi ho abbassato a 200 gradi per altri 30 minuti infine ho abbassato a 180 gradi e ho proseguito la cottura togliendo il pane dalla teglia posandolo direttamente sulla griglia e tenendo il forno leggermente aperto per altri 15 minuti circa.

Nutrition

Serving: 100g | Calorie: 245kcal

Paola Paola

[Read More](#)
