



Pane tipo ciabatta (70% idratazione)

Ingredienti

250 g di farina W260(minimo)

250 g di farina tipo 2

350 g d'acqua

1 g di lievito di birra

9 g di sale

Mezzo cucchiaino di zucchero

Quante ricette di pane ci sono? Davvero tante! Quella che cercavo io doveva avere un quantitativo di lievito ridotto al minimo, così, dopo ricerche e confronti con un' amica, ho provato questa. Devo dire che ne sono rimasta davvero molto soddisfatta, tanto da realizzarlo sia con farina bianca sia con farina integrale di farro. Buonissimi entrambi!

Come prima cosa bisogna formare il poolish:

250 g. di farina di forza W260, 250 g. di acqua a temperatura ambiente, 1 g. di lievito di birra fresco e mezzo cucchiaino di zucchero.

(Per la versione con farina integrale di farro prelevare 250 g. di farina dal totale (500 g) e versarla in una ciotola di vetro, 250 g. di acqua a temperatura ambiente, 1 g. di lievito di birra fresco e mezzo cucchiaino di zucchero).

Mescolare molto bene, coprire con pellicola trasparente e lasciare fermentare a temperatura ambiente, ad esempio in forno spento, per circa 13 ore.



Nella rimanente acqua far sciogliere il sale.

Trascorso il tempo, trasferire nella planetaria il poolish (oppure, qualora se ne sia sprovvisti, lavorare sulla spianatoia) e dopo averla azionata aggiungere un po' alla volta la rimanente farina alternandola al resto dell' acqua e procedere ad impastare fino all'incordatura.



A questo punto mettere la massa sul tavolo da lavoro, dare qualche piega per dare maggiore forza all'impasto.



Lavorarlo ancora sulla spianatoia utilizzando una spatola che servirà a fare piccole pieghe (come da video) ↴

[Video dimostrativo pieghe](#)

Dopodiché formare un panetto e rimettere nella boule di vetro, unta con olio evo e coperta con la pellicola, e far lievitare per **almeno** 5 ore (ma, avendo tempo, anche di più) riposizionandola nuovamente nel forno. Se la temperatura esterna è molto fredda, preriscaldarlo a 30-40°.

Trascorso il tempo, rimettere l'impasto sul tavolo e porzionarlo se si vogliono ottenere dei panini, oppure formare un unico filoncino, e far lievitare per un'altra ora.



Nel frattempo accendere il forno alla massima temperatura e appoggiare la placca del forno, vuota, sulla base dello stesso.

Ultimata la lievitazione estrarre la placca, coprire con carta forno e trasferire su di essa i pezzi d'impasto (o filoncino che sia).

Infornare, lasciando la massima temperatura, per 10 minuti inserendo anche un pentolino con l'acqua per creare vapore. Abbassare a 230° per altri 10 minuti ed infine a 200° per ulteriori 10 minuti. In quest'ultima fase tenere lo sportello del forno leggermente aperto inserendo il manico di un cucchiaio di legno. Una volta spento, lasciare raffreddare nel forno semi aperto. Avrete ottenuto un pane croccante fuori e morbido dentro. Una bontà!