

# Pane integrale senza impasto



## ingredienti

300 g di acqua  
250 g di farina integrale biologica  
150 g di farina 0  
9 g di sale\*  
6 g di lievito di birra fresco  
farina integrale per spolverizzare

## procedimento

In una ciotola capace, mescolare le due farine con il sale. In una caraffa, disciogliere il lievito nell'acqua a temperatura ambiente, quindi unirlo alle farine mescolando brevemente con una forchetta per circa 30 secondi, fino a che la farina non sarà completamente assorbita: il composto dovrà risultare molto umido e appiccicoso.. Coprire la ciotola con pellicola trasparente e porre l'impasto a lievitare a temperatura ambiente per 18 ore, in un un luogo al riparo da correnti d'aria.

Trascorso questo tempo, spolverizzare la spianatoia con la farina integrale, quindi trasferirvi l'impasto con l'aiuto di una spatola flessibile. Raccogliere un lembo dell'impasto e ripiegarlo verso il centro, quindi ripetere l'operazione con il lembo opposto. Spolverizzare con la farina integrale un panno di cotone ben pulito, quindi trasferirvi l'impasto con la giunzione rivolta verso il basso. Ripiegare delicatamente il panno sull'impasto e lasciarlo riposare per altre 2 ore. L'impasto è pronto quando, premendo la superficie con un dito, lascia un'impronta profonda mezzo centimetro circa; al contrario, se scompare subito, è necessario prolungare la lievitazione.

Trascorso questo tempo, riscaldare il forno a 245°C, inserendo nel ripiano più basso una pentola pesante dotata di coperchio. Quando la temperatura sarà raggiunta, estrarre la pentola, facendo attenzione a non scottarsi, rimuovere il coperchio e rovesciarvi l'impasto, con la parte della giunzione rivolta verso l'alto. Chiudere di nuovo con il coperchio e trasferire in forno: cuocere per circa 30 minuti, quindi togliere il coperchio e proseguire la cottura per altri 15-30 minuti. Il pane integrale senza impasto dovrà raggiungere una colorazione marroncina ma non dovrà essere bruciato.

A cottura ultimata, facendo attenzione a non scottarsi, rimuovere subito il pane dalla pentola e verificare l'avenuta cottura: battendo il pane dovrà suonare vuoto. Trasferirlo quindi su una griglia a raffreddare. Attendere almeno un'ora prima di procedere con il taglio.

## PREPARAZIONE

10 min

## COTTURA

45 min

## RIPOSO

20 ore

## TEMPO TOTALE

21 ore