Pane alle olive senza impasto

ingredienti

500 g di farina 0
380 ml di acqua
150 g di olive nere
12 g di lievito di birra
2 cucchiaini rasi di sale
un cucchiaino di miele
semola rimacinata di grano duro

PREPARAZIONE

10 min

RIPOSO

4 ore

COTTURA

15 min

TEMPO TOTALE

4 ore 25 min

3 filoncini

procedimento

In una ciotola capiente, versare la farina (non è necessario setacciarla). Disporre il sale lungo i bordi della ciotola e, con l'aiuto di una forchetta, realizzare una "conca" al centro. In una caraffa, misurare l'acqua (in inverno, se le temperature della stanza sono un po' basse, usare acqua tiepida), discioglierví il lievito ed aggiungere il miele. Versare il tutto al centro della farina e, con l'aiuto di una forchetta, mescolare fino ad assorbimento della farina. Unire quindi le olive tagliate a rondelle e incorporarle bene all'impasto. Coprire con un telo di cotone e mettere a riposare in luogo caldo al riparo da correnti per circa 4 ore.

Trascorso questo tempo, infarinare la spianatoia con un pugno di semola di grano duro, versarvi l'impasto aiutandovi con una spatola e dividerlo in 3 parti simili.
Allungare ciascuna porzione in modo da ottenere 3 filoncini piuttosto stretti, aventi indicativamente la lunghezza della leccarda del forno. E' importante, poichè l'impasto è un po' appiccicoso, maneggiarlo con mani, spianatoia e utensili ben infarinati.

Trasferire i filoncini di pane alle olive senza impasto su una leccarda coperta con carta da forno e infornare in forno elettrico ventilato preriscaldato a 250°C per 12-15 minuti, tenendo presente che la temperatura ed i tempi di cottura possono variare in base alle caratteristiche del proprio forno.
A cottura ultimata, far raffreddare il pane su una griglia per disperdere l'umidità in eccesso che, diversamente, renderebbe il pane gommoso. Per verificare la cottura, "bussare" il pane: se "suona vuoto" il pane è cotto.