



FOCACCIA SENZA IMPASTO

(vegan)

300 g di pasta madre rinfrescata qualche ora prima
600 g di farina di farro (o altra farina che vi piace)
6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva + altro da aggiungere sopra
1 cucchiaino di sale integrale (più altro da mettere sopra se lo si desidera)
origano (facoltativo)
acqua

Si impasta la pasta madre con la farina, il sale e l'olio facendo in modo che la pasta madre si sciolga bene, ma non a lungo, aggiungendo acqua fino a raggiungere la consistenza appiccicosa tipica del pane senza impasto, si impasta pochissimo e si lascia riposare qualche ora a temperatura ambiente, coperto.

Deve raddoppiare. A questo punto si potrebbe anche mettere l'impasto nella teglia, far lievitare ancora un'oretta, cospargere di olio, una spolverata di sale, e informare. Io invece metto l'impasto in frigo tutta la notte, il giorno dopo tolgo dal frigo, lascio a temperatura ambiente qualche ora, faccio un giro di pieghe, stendo nella placca del forno (coperta con carta forno), oppure in due o tre teglie tonde, cospargo di olio, una spolverata di sale (se vi va) o di origano, cuocio a 200 gradi fino a doratura.

Si mangia calda, subito, se si raffredda dopo poco, come tutti gli impasti molto idratati, diventa rafferma. Meglio metterla in freezer, oppure in un sacchetto di carta dentro ad un sacchetto di plastica per poi scaldarla in forno il giorno dopo.

*

<http://www.stellapederzoli.it/focaccia-senza-impasto-pasta-madre/>