

## **PANE FARRO INTEGRALE E NOCI**

Ho rinfrescato la pasta madre a metà giornata più o meno alle 2. Metà l'ho messa in questo pane, la sera verso le 10 ho infornato.

**250 gr di pasta madre appena rinfrescata**

**500 gr di farina di farro integrale biologica**

**4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva** più un paio per la superficie

**un cucchiaino di sale marino integrale** più una spolverata in superficie

**150 gr di noci** sguosciate non tritate

**circa 350 ml di acqua**, dipende dalla farina

Ho impastato con le mani tutti gli ingredienti insieme, sciogliendo bene la pasta madre, solo le noci le ho aggiunte per ultime. L'impasto era molle ma non eccessivamente appiccicoso, ho lasciato a lievitare 4 ore, poi ho fatto tre giri delle solite pieghe e ho lasciato in un canovaccio infarinato altre 4 ore circa, poi ho acceso il forno a 250 gradi, diviso l'impasto in due, formato due pagnotte lunghe (in questa fase va toccato il meno possibile, non schiacciato, non piegato e spostato velocemente) e messe sulla placca del forno su carta forno, quando il forno è stato a temperatura ho infornato a metà altezza, dopo 15 minuti ho abbassato a 180 gradi, per altri 15 minuti circa. Quando è cotto lo si vede dal colore, lo si sente dal profumo e facendo toc toc sul fondo suona vuoto. Rimane buono fino al giorno dopo e forse anche di più basta non lasciarlo all'aria.

