

## **PANE SEMINTEGRALE SENZA IMPASTO ALL'ORZO COTTO**

**250 gr pasta madre rinfrestata la sera prima e lasciata tutta notte a temperatura ambiente**

**300 gr farina tipo 2**

**300 gr farina integrale**

**4 cucchiari di orzo decorticato cotto ad assorbimento**

**4 cucchiari di olio e.v.o.**

**2 cucchiari di uvetta**

**un cucchiaino di sale**

*tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici*

Ho unito tutti gli ingredienti e aggiunto circa 350 ml di acqua, comunque fino ad avere un impasto molle e leggermente appiccicoso.

Non va impastato ma solo mischiati gli ingredienti tra loro. Ho lasciato a lievitare qualche ora (se c'è molto caldo bastano 3 ore), poi ho fatto 3 giri di pieghe e ho lasciato in un canovaccio infarinato altre 2 ore.

Ho tagliato in 3 parti senza schiacciarlo e messo sulla placca del forno i tre filoncini su carta forno. Ho cotto alla massima temperatura per 15/20 minuti circa.

