

## PANE CON LE ALGHE

**200 gr pasta madre rinfrescata**  
**300 gr farina tipo 0**  
**300 gr farina tipo 2**  
**3 cucchiaini di olio e.v.o.**  
**1 foglio di alga nori**  
**qualche spaghetti di mare (alga)**  
**una manciata di semi di girasole**  
**1 cucchiaino di sale rosa**  
**acqua q.b.**

*Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.*

La sera prima (chi mi legge davvero non ne potrà più di leggere sempre la stessa ricetta) ho rinfrescato la pasta madre.

L'ho messa a lievitare e il giorno dopo ne ho rimessa metà in frigo. L'altra (200 gr) l'ho unita a tutti gli altri ingredienti e ho fatto il pane. Non uso mai un criterio particolare, di solito metto farina (setacciandola), poi semi, olio, sale, acqua.

Gli spaghetti di mare li ho sciacquati e tagliati a pezzettini, la nori invece l'ho solo tagliuzzata a quadrettini.

Ho aggiunto acqua fino a quando la consistenza è stata quella giusta da pane senza impasto, cioè molle ma non liquida. Non ho impastato ma più che altro mischiato bene.

Ho lasciato a lievitare alcune ore, 5 o 6. Poi ho fatto le pieghe sulla spianatoia infarinata e avvolto nello strofinaccio infarinato. Dopo 2 o 3 ore ho acceso il forno al massimo, ho tagliato a metà e fatto due filoni girandoli, cioè la parte tagliata in alto, messo sulla placca del forno su carta forno.

Quando il forno è stato a temperatura ho pennellato con olio e.v.o. e cosparso con origano. Infornato abbassando a 200 per 15 minuti e poi cotto ancora 20 minuti a 175. Faccio così quando i filoni sono un po' cicciosi, se sono sottili cuocio semplicemente ad alta temperatura per 10/15 minuti.

