

PANE DOLCE CON L'UVETTA

250 gr di pasta madre rinfrescata la sera prima

500 gr di farina tipo 0 biologica

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

mezzo cucchiaino di sale marino integrale

4 cucchiaini di zucchero di canna grezzo più un po' per la superficie

una manciata abbondante di uvetta

acqua, circa 300 ml

Ho impastato con le mani tutti gli ingredienti insieme per un minuto giusto per amalgamarli, lasciando l'impasto ben idratato, ho lasciato a lievitare 4 ore, poi ho fatto tre giri delle solite pieghe aiutandomi con la farina (è molle e appiccica) ed ho lasciato in un canovaccio infarinato ancora un paio d'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, ho pennellato con olio e sparso sulla superficie dello zucchero. 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 alcuni giorni se lo si tiene in un sacchetto di plastica.

Si presta a tantissime varianti, con frutta secca di tutti i tipi e semi vari.

