

PANE SEMINTEGRALE CON AJWAN E SEMI DI GIRASOLE

Insomma questo è l'ennesimo pane.

Senza impasto, cioè a impasto molle, molto idratato.

Ma a lievitazione breve adatta al caldo del giorno in cui l'ho fatto.

Con una percentuale di pm elevata rispetto alla farina e questo permette la lievitazione breve (se vi state chiedendo se non si senta troppo il lievito la risposta è no, non si sente, non è lievito di birra che se ne metti troppo si sente).

Aromatizzato con ajwan (che è una spezia che ricorda l'origano ma più profumata).

Semintegrale, con i semi di girasole e con l'olio d'oliva.

Buonissimo tiepido appena sfornato e con un profumo eccezionale.

350 gr di pasta madre rinfrescata alcune ore prima

700 gr di farina di tipo 2

6 cucchiaini di olio evo

1 cucchiaio di malto di grano

una manciata di semi di girasole

1 cucchiaino di semi di ajwan

2 cucchiaini di sale

acqua tiepida q.b.

Ho mischiato tutti gli ingredienti lasciando per ultimo il sale, l'acqua tiepida va aggiunta a poco a poco fino ad arrivare ad un impasto molle e quasi appiccicoso, non si impasta, solo si amalgamano tutti gli ingredienti.

Poi ho lasciato a riposare coperto per alcune ore, deve fare le bolle ma col caldo pastano poche ore.

A questo punto lo si butta sulla spianatoia abbondantemente infarinata, si fanno tre volte le pieghe famose e si

lascia riposare un'altra ora avvolto in uno strofinaccio.

Nel frattempo si scalda il forno a 250 gradi.

Prima di infornare si taglia in due parti e si formano due filoni semplicemente tirando l'impasto e toccandolo poco perchè non si sgonfi, lo si sposta sulla griglia del forno coperta con un tappetino di silicone e lo si inforna a 250 gradi per 40-45 minuti circa, abbassando la temperatura a metà cottura.

Volendo lo si può pennellare di olio e cospargere di sale, io non l'ho fatto.

