



IL PANE DEL DIGIUNO

Farina 0 500 g

Acqua a temperatura ambiente 375 g

Lievito di birra fresco 8 g

Miele 10 g

Sale fino 10 g

- Sciogliete il lievito di birra in 60 ml di acqua tiepida, unitelo alla farina e al miele e impastate. Unite la restante acqua e impastate. Una volta che i liquidi sono stati assorbiti aggiungete il sale. Impastate ancora per 10 minuti circa. Coprite l'impasto con un canovaccio e lasciate maturare l'impasto per 16 ore.
- Lavorate nuovamente l'impasto, stendetelo delicatamente con le mani per formare un quadrato. Prendete i lembi esterni e portateli al centro. Ripetete questa operazione 4 volte.
- Trasferite in un canovaccio posizionato in una ciotola e fate riposare per 4 ore.
- Trascorse le 4 ore, accendete il forno a 220 ° e ponetevi una pentola in ghisa o in acciaio.
- Riprendete l'impasto e capovolgetelo su un foglio di carta forno.
- Con un coltellino affilato realizzate una croce sul pane. Senza scottarvi, prendete la pentola dal forno e inserite il pane con la carta forno all'interno.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 30 minuti in forno statico caldo a 220°. A questo punto eliminate il coperchio e proseguite la cottura per 20 minuti, portando il forno in modalità ventilata per ottenere una crosta croccante e lasciando invariata la temperatura. Sfornate il pane.
- Estratelo dalla pentola aiutandovi con la carta forno e lasciate raffreddare su una gratella.