



## **PANE DI GRANO SARACENO**

### **Ingredienti**

200 gr. di farina di grano saraceno  
300 gr. di farina 0  
250-300 gr. di acqua  
150 gr. di lievito madre rinfrescato  
1 cucchiaino di miele o malto  
sale

### **Procedimento**

Setacciate le due farine e mettetele in una ciotola; aggiungete metà dell'acqua, mescolate e lasciate riposare per 1 ora.

Mettete il lievito madre nella ciotola della planetaria, aggiungete poca acqua e sciogliete bene la pasta madre.

Unite il miele e le farine e impastate unendo, poco per volta, il resto dell'acqua; da ultimo, il sale, disciolto nell'ultima acqua.

Impastate fino ad ottenere un composto sodo, elastico e ben incordato.

Trasferitelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per un paio d'ore.

Prendete l'impasto, sgonfietelo e stendetelo in un rettangolo, fate le pieghe e mettetelo a lievitare nel frigo, fino al raddoppio del volume iniziale.

Trascorso il tempo, riprendete l'impasto, sgonfietelo e formatelo (pagnotta o filone). Fatelo lievitare in un cestino in mezzo ad un canovaccio infarinato.

Fatelo lievitare per 3 ore.

Trasferite il pane nel forno e cuocetelo a 220° per 10 minuti, quindi, diminuite la temperatura a 180° e cuocetelo per 30 minuti.