

## per rinfrescare la PASTA MADRE LIQUIDA

Togliere un paio di cucchiai dall'impasto (verranno usati per la pagnotta) e aggiungere una quantità di acqua pari a quella di farina. Ad esempio, 100 gr di farina e 100 gr di acqua. Mescolare bene fino ad ottenere un composto denso e liscio, non troppo sodo.

Riporla in frigo, chiusa ma NON ermeticamente (ad esempio, in un barattolo, senza la guarnizione).

È consigliabile rinfrescarla ogni settimana, ma resiste anche a tour de force mooolto più lunghi.

È possibile congelarla: per riutilizzarla, basterà fare dei rinfreschi ripetuti ogni 24 ore per 3 o 4 giorni per farla tornare come nuova!



180 gr di farina di semola

320 gr di farina mista (integrale, semi-integrale e 0, a piacere)

310 gr circa di acqua (dipende dalla farina e dall'umidità dell'aria)

12 gr di sale

1 cucchiaino di miele, zucchero o dolcificante a scelta

2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

2 cucchiai colmi di lievito madre

semi a piacere (facoltativo)

Togliere circa 50 gr di pasta madre dal frigo, nutrire con un paio di cucchiai di farina, altrettanta acqua e un cucchiaino di miele/zucchero.

Mescolare e lasciar riposare per un paio d'ore.

Trascorso il tempo, aggiungere tutti gli ingredienti e mescolare fino ad ottenere una palla appiccicosa e ancora abbastanza grumosa, ma che si stacca dalla superficie della ciotola. Cercare di lavorare l'impasto per qualche secondo facendo dei movimenti dal basso verso l'alto.

Lasciar riposare per 40 minuti con coperchio e al riparo da correnti d'aria.

Trascorso il tempo, fare 4 pieghe all'impasto, portando le estremità dell'impasto verso il centro.

Ripetere per 3 volte (ogni 40 minuti).

Lasciar lievitare in forno spento (e con luce spenta) per tutta la notte (o almeno 10 ore).

Una volta cresciuto l'impasto, preriscaldare il forno a 250 °C (modalità statica).

Nel frattempo, versare la pagnotta lievitata in una ciotola tonda dove possa prendere la forma (se piace, è possibile cospargere la ciotola di semi che si appiccicheranno facilmente al composto).

**Per la cottura, ci sono DUE OPZIONI:**

### opzione 2

Rovesciarla nella teglia e infornare per circa 50 minuti:

230°C per i 12-15 minuti

200 °C per 18-20 minuti

180 °C per 10-15 minuti

Spegnere il forno e continuare la cottura a fessura (col forno spento, ma leggermente aperto). Far raffreddare la pagnotta, tenendola in verticale, in modo che l'umidità vada verso l'alto e che si asciughi uniformemente.

### opzione 2

Rovesciarla in una pentola senza parti in plastica e infornare per circa 50 minuti:

250 °C per 20 minuti col coperchio

230 °C per 25 minuti col coperchio

230 °C per 10 minuti senza coperchio

Spegnere il forno e continuare la cottura a fessura (col forno spento, ma leggermente aperto).