FILONI SEMINTEGRALI COI SEMI DI GIRASOLE

Questi filoni li ho fatti sempre col metodo dell'impasto morbido impastato pochissimo, sono semintegrali e non ho neppure fatto una lievitazione lunga.
Sono lievitati benissimo lo stesso, morbidi all'interno e con la crosta friabile ma non croccante o dura e abbastanza sottile, come piace a me, per intenderci non sono tipo ciabatta che spacca i denti.

200 gr di pasta madre rinfrescata qualche ora prima
400 gr farina 0 (alce nero bio, secondo me meglio della manitoba ma son gusti)
200 gr farina integrale sempre bio
100 gr semi di girasole
4 cucchiai di olio evo
1 cucchiaino di malto di grano
1 cucchiaino di sale

Ho sciolto la pasta madre in 250 ml di acqua tiepida e ho aggiunto il malto.
Ho setacciato le farine (lo faccio sempre) e ho impastato tutti gli ingredienti aggiungendo altra acqua tiepida e per ultimo il sale. Deve risultare un impasto appiccicoso, difficile da manipolare, molle.
Ho impastato meno di 1 minuto facendo un movimento rotatorio, nella marmittona di ceramica, perchè sul legno si attacca. Poi l'ho lasciato lì a lievitare, non ho fatto neppure le pieghe perchè se non si aggiunge farina non ci si riesce. Volevo fare una lievitazione lunga e lasciarlo tutta notte ma c'era troppo caldo, quando ho visto che era raddoppiato l'ho diviso in due filoni, aiutandomi con la farina ho fatto la forma allungata e ho piegato due volte per il lungo verso l'interno, ho capovolto lasciando le pieghe verso il basso e ho messo sul tappetino di silicone che uso sempre per il pane ancora un'oretta, forse due non ricordo, coperto con uno strofinaccio.
Nel frattempo ho portato il forno a temperatura (come sempre col mio forno 180 gradi) e ho infornato 40 minuti.
L'ho tolto e l'ho avvolto in un paio di strofinacci a raffreddare lentamente. Dopo qualche ora (in piena notte) non ho resistito e l'ho assaggiato ancora tiepido :-) Buono.