

## PANE CARASAU INTEGRALE

Io non lo so neppure se l'ho mai mangiato o visto in giro il pane carasau integrale, ma la semola ce l'avevo solo integrale e ci ho provato. E ovviamente ho usato la pasta madre. Buono. Neppure difficile da fare, la cosa importante è che faccia la bolla, se no non si divide. Ma cominciamo dall'inizio, la ricetta l'ho presa dal librettino delle Simili, che non è un granchè ma lo sentivo sempre nominare chissà cosa mi credevo...vi sconsiglio di acquistarlo, nei blog trovate ricette migliori e spiegate meglio con foto migliori. Magari anche le stesse ma senza quella grafica austera anni 50.

350 gr di semolato integrale di grano duro bio  
250 ml di acqua  
100 gr di pasta madre rinfrescata la sera prima  
1 cucchiaino di sale

Ho impastato il tutto 10 minuti, piuttosto morbido. Ho diviso in 6 palline e lasciato lievitare per alcune ore, fino al raddoppio, coperto con uno strofinaccio.

Poi ho steso le palline con le dita, le ho sovrapposte a due a due mettendo in mezzo abbondante farina e poi le ho stese col mattarello sottili. In questa fase è importantissimo non fare piegoline.

Nel frattempo ho acceso il forno al massimo e ho messo in forno la mia crepiera di ghisa.

Quando è stato a temperatura ho cotto una alla volta le sfoglie per una ventina di secondi non di più, praticamente si formerà una bolla unica, quando si è formata e la parte sotto si è staccata dalla parte sopra si può togliere dal forno. Si lascia raffreddare leggermente per non scottarsi e poi si separano le due parti. Si rimettono poi in forno a finire di cuocere per 7/8 minuti, fino a doratura. Ideale sarebbe il forno a legna della pizza.

