PANE NERO

Ingredienti per 4 persone:

- 750 g di farina integrale,
- 25 g di lievito di birra,
- 500 g di acqua,
- 2 cucchiai di melassa,
- 4 cucchiai di olio d'oliva,
- 2 cucchiai di sale.

Mettete in una ciotola poca acqua, unite melassa, olio e lievito; sciogliete il tutto, unite un poco di farina e sale; aggiungete il resto di farina e acqua e lavorate finché la pasta è aumentata molto di volume.
Rovesciatela sul tavolo e lavoratela a mano per dieci minuti.
Coprite con un telo e fate lievitare per due ore.
Dividete la pasta e formate due piccole pagnotte.
Mettetele in due stampo a lievitare per un'ora.
Cuocete 40 minuti a 180 gradi; togliete il pane dallo stampo, ponetelo sul ripiano del forno e cuocete altri dieci minuti.
Sfornate