



La NOSTRA RICETTA del PANE

PANE di FARINA INTEGRALE - ricetta n 1

Ingredienti per circa 2kg di impasto

Farina integrale “CAMPI ALTI” 1kg

Acqua 500/600 ml

Lievito di birra 15g in INVERNO (7g in ESTATE)

Olio extra vergine d'oliva 50ml

Sale 20g

Zucchero 10g

Preparazione

- ❖ Sciogliere il lievito di birra in 100ml di acqua a circa 23°C.
- ❖ Unire alla farina il sale, l'olio, il lievito appena disciolto in acqua e 1/3 del totale di acqua riportata nella ricetta.
- ❖ Impastare meccanicamente per 15 minuti, fare assorbire tutta l'acqua e aggiungere gradualmente in due o più volte la restante parte di acqua.
- ❖ Continuare a lavorare l'impasto per circa 20 minuti, fino ad ottenere un impasto elastico e omogeneo che risulti umido al tatto.
- ❖ Lasciare riposare l'impasto in ambiente asciutto per almeno 8 ore coperto da un panno e cercando di evitare la formazione di una crosta, se necessario ungere la superficie.
- ❖ La lievitazione può essere fatta anche a freddo in frigorifero a 4°C per 24 ore, l'impasto andrà però riportato a temperatura ambiente prima di iniziare la lavorazione.
- ❖ Lavorare l'impasto sul tavolo da lavoro per almeno 10 minuti ripiegandolo più volte su se stesso, (in gergo tecnico “sfogliandolo”).
- ❖ Formare quattro pagnotte o filoni da circa 450/500g l'uno.
- ❖ Lasciare riposare l'impasto per almeno 2 ore negli appositi cestini ben infarinati a 23°C.
- ❖ Sformare il pane dai cestini e disporlo sulle teglie da forno.
- ❖ Cuocere il pane a 200°C “forno statico” per circa 30 minuti fino ad ottenere una crosta croccante e dorata.