

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Filoncini all'avena

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Trentino-Alto Adige](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

400 g di farina integrale di frumento
1 cucchiaio di semi di cumino
200 g di fiocchi d'avena
1lt di latte
25 g di lievito di birra
sale.

PREPARAZIONE

1 Pestate i fiocchi d'avena (nel mortaio) con i semi di cumino; poi mescolateli alla farina, con un pizzico di sale. Versate il tutto sul piano di lavoro e apritelo a fontana, praticandovi al centro una cavità, in cui colare a filo un bicchiere di latte tiepido, nel quale sia sciolto il lievito.

Manipolate il preparato con cura, a lungo, aggiungendo ancora quanto altro latte occorre perché possiate ottenere una pasta consistente ed elastica, che metterete in una fonda terrina, in luogo riparato, ben coperta, a lievitare.

Lasciate che la pasta abbia raddoppiato il proprio volume (circa tre ore di lievitazione);

quindi dividetela in sei pezzi e formate dei filoni. Poggiate detti filoncini di pasta sulle piastre unte del fomo e rimetteteli in luogo tiepido a lievitare.

Trascorse circa due ore, dopo aver praticato sulla superficie di ciascun panetto due tagli paralleli obliqui, passate le piastre in forno preriscaldato a 200°, per circa un'ora.