

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Panbauletto rapido al miele

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

210 g di pasta madre rinfrescata da poco (4-5 ore)  
200 g di farina 0  
120 g di latte tiepido  
30 g di olio di semi  
20 g di miele  
6-7 g di sale (1 cucchiaino).

### AL POSTO DELLA PASTA MADRE

8 g di lievito di birra  
140 g di farina 0  
70 g di acqua tiepida.

## PREPARAZIONE

**1** Se non si usa la pasta madre, realizzare un lievitino impastando gli ingredienti dati e

lasciando lievitare per 1 ora circa, fino al raddoppio.

Ridurre a pezzettini la pasta madre e scioglierla con il miele ed il latte tiepido (27°C circa).



**2** Aggiungere la farina e mescolare.



**3** Quando l'impasto diventa così, aggiungere il sale e l'olio, abbandonare la forchetta e impastare con le mani.



- 4 Impastare fino ad ottenere un composto liscio ed elastico, l'aspetto al tatto è setoso per via dell'olio di semi.



- 5 Lasciare riposare per 5 minuti poi riprendete l'impasto, allargarlo in un rettangolo (un lato deve essere lungo quanto lo stampo da plum cake) e arrotolarlo.



- 6** Sistemare l'impasto nello stampo con della carta forno sotto. Metterlo a lievitare coperto da pellicola in un posto bello caldo.

Lasciar lievitare per più di 4 ore.



- 7** Infornare a 200°C per 40 minuti, per i primi 20 minuti, mettere sul fondo del forno un pentolino con acqua bollente e coprire con un foglio di alluminio per non far colorare troppo.

Deve essere bello dorato. Una volta cotto sformarlo e spennellarlo di latte mentre è ancora caldo, poi avvolgerlo in un panno pulito e lasciarlo raffreddare.



- 8 E' un pane da colazione, dolce-salato, ottimo spalmato di marmellata o miele. Il profumo ed il gusto del miele si percepiscono leggermente.



NOTE

Gli ingredienti dati sono per uno stampo da plum cake da 10x24cm.