

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pancarrè integrale

LUOGO: Europa / Italia

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



PREIMPASTO

- 100 g di farina manitoba
- 230 g di farina manitoba integrale
- 160 g di acqua
- 100 g di pasta madre.

IMPASTO

- 300 g di farina 0
- 300 g di farina multicereali (mix di farine e semi)
- 400 di manitoba integrale
- 5 g di lievito di birra
- 100 g di pasta madre
- 13 g di zucchero
- 15 g di sale
- 25 g di strutto
- 20 g di latte in polvere
- 15 g di fecola
- 500 g di acqua.

PREPARAZIONE

1 Preimpasto:

impastare bene e mettere a lievitare in luogo caldo (anche dentro il forno a 30°) per circa 4 ore.

Impasto:

Prendere il preimpasto ed aggiungere tutti gli altri ingredienti escluso il sale che aggiungeremo dopo che la pasta si è formata.

Impastare a lungo, quindi mettere dentro la cassetta ben oliata.

Far lievitare per una mezz'oretta poi premere la pasta, schiacciarla molto bene per far uscire tutto il gas formatosi.

Mettere a lievitare al caldo per 2 ore circa ed infornare a 220° per 1 ora all'incirca (con la cassetta chiusa).



