

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane a farina manitoba e integrale

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 2 ORE 45 MINUTI DI LIEVITAZIONE



INGREDIENTI

FARINA INTEGRALE 350 gr

FARINA MANITOBA 850 gr

LIEVITO DI BIRRA 18 gr

MIELE o malto - 10 gr

SALE 15 gr

MARGARINA o burro - 100 gr

ACQUA TIEPIDA 800 gr

PREPARAZIONE

- 1** Iniziate dalla biga: riunite nella ciotola dell'impastatrice il lievito, il miele, 300 g di farina manitoba e 150 ml di acqua tiepida.

Azionate la macchina fino ad amalgamare bene gli ingredienti, coprite con della pellicola, un telo e lasciate lievitare per 45 minuti.

Miscelate le farine rimaste dopo aver fatto la biga e unite la metà alla biga, mettete il tutto in macchina e lavorate l'impasto aggiungendo via via acqua tiepida.

Aggiungete, quindi, il resto della farina, la margarina e il resto dell'acqua tiepida.

Insaporite l'impasto con il sale e fate amalgamare bene.

Trasferite l'impasto in una ciotola sufficientemente grande, coprite con della pellicola e mettete a lievitare per circa 2 ore nel forno spento con la luce accesa.

Ecco al termine della lievitazione. Rilavorate l'impasto per pochi secondi all'interno della ciotola.



2 Aggiungete, se necessario, poca farina e formate i panini che allineerete in una teglia da forno.



3 Bagnate i panini con un misto di acqua e latte e infornate a 200°C circa per circa 30 minuti.

Una volta cotti, sfornate i panini e metteteli a freddare su di una griglia.

