

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane con zucchine

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 130 ml d'acqua
- 130ml di latte
- 10 g di lievito di birra
- 100 g di farina integrale
- 300-350 g di farina bianca
- 50 g di fiocchi di patate
- 300 g circa zucchine tagliate a julienne sottilissime
- 2 cucchiaini rasi di sale
- 2 cucchiai d'olio.

PREPARAZIONE

- 1 Mettere in una ciotola il latte e l'acqua e sciogliere il lievito con un cucchiaino di zucchero poi aggiungere circa 100 g di farina (presa dal totale) e mescolare il tutto.

Mettere in un luogo tiepido a lievitare per circa 30 minuti.

Quando il nostro lievito sarà lievitato aggiungere un po' alla volta tutti gli altri ingredienti.

Il peso della farina in questa ricetta può variare perchè le zucchine lavorandole bagnano l'impasto e quindi può essere necessario aumentare la dose della farina soprattutto se le zucchine sono belle fresche.

Lavorare bene l'impasto fino a formare una bella palla, metterlo poi a lievitare coperto per circa un'ora.



2 Quando l'impasto sarà bene lievitato, prenderlo e metterlo sulla spianatoia e dividerlo in dieci pezzi o meno se volete dei panini più grandi.

Prendere un pezzo di pasta alla volta e dargli la forma desiderata.



3 Quando i panini saranno pronti metterli su una placca a lievitare ancora per una 40 di minuti.

Nel frattempo accendere il forno a 220° e poi, quando sono lievitati, infornateli per circa 20 minuti.

