

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Pane e panini integrali

LUOGO: Europa / Italia

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



### INGREDIENTI

- 1 kg di farina integrale
- 250 g farina normale 00 (o manitoba)
- 200 ml di latte tiepido
- 2 cubetti e 1/2 di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 15 g di sale
- 1 giro d'olio
- 500 g di acqua tiepida
- 1 patata media (facoltativo).

### PREPARAZIONE

**1** Ecco gli ingredienti:



**2** Unire le farine con il sale (e la patata se si vuole), intiepidire il latte ed aggiungervi il lievito con 1 cucchiaino di zucchero.

Dopo 5 minuti versare nella farina.



**3** Aggiungere un giro con olio ed, un po' alla volta, aggiungere l'acqua.

L'impasto non deve risultare nè duro nè morbido.



**4** Lasciare lievitare 1 ora e 20 minuti.



**5** Dopo la prima lievitazione formare i fili o dei panini e lasciare lievitare altri 30-40 minuti circa.



6 Spennellare i panini con dell'uovo sbattuto.





- 7 Cuocere l'impasto senza patata 40 minuti a 200°C, mentre, se si è aggiunta la patata per 35 minuti a 180°-190°C.



