

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane integrale

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 500 g di farina integrale
- 10 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola mettere un po' di acqua con lo zucchero e il lievito sbriciolato, lasciar riposare per 20 minuti fin quando non si forma un abbondante schiuma in superficie.

Disporre la farina a fontana, aggiungere il sale e l'olio ed il lievito sciolto.



2 Impastare bene fino ad ottenere un impasto elastico ed omogeneo.



3 Coprire e far lievitare per 1 ora.

Quindi, dividere l'impasto in porzioni della grandezza che si desidera, dandogli la forma che piu vi piace



4 Metterli nella placca del forno e far lievitare ancora per 30 minuti.



5 Infornare poi a 200° e cuocere per 45 minuti.

