

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane integrale veloce

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **1 pezzi** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *TEMPO DI RIPOSO: 90 MINUTI*



Il pane è un **alimento fondamentale** nella nostra dieta, ma non tutti i pani sono uguali. Il pane bianco, purtroppo, è ricco di zuccheri e carboidrati raffinati che possono avere un impatto negativo sulla nostra salute. Per questo una valida alternativa è il pane integrale.

Perché scegliere il pane integrale?

Il **pane integrale** rappresenta un'alternativa sana e nutriente al pane bianco. Ecco alcuni dei suoi benefici:

È ricco di fibre, le fibre aiutano a regolarizzare

l'intestino, a dare un senso di sazietà e a ridurre il colesterolo.

Apporta vitamine e minerali, infatti il pane integrale è ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E, ferro, magnesio e zinco.

Indice glicemico basso: Il pane integrale ha un indice glicemico più basso del pane bianco, questo significa che non causa un picco di glicemia nel sangue dopo il consumo.

Preparare il pane integrale fatto in casa è più facile di quanto si pensi. Con questa ricetta, potrai ottenere un pane delizioso e saporito in solo 30 minuti. **Cosa aspetti? Prova subito la nostra ricetta e scopri il gusto e i benefici del pane integrale fatto in casa!**

Ecco altre ricette che potrebbero interessarti:

[Pane in cassetta](#)

[Pane Naan](#)

[Pane all'aglio](#)

[Pane carasau](#)

[Pane senza impasto](#)

COSA SERVE PER CUCINARE IL PANE

INTEGRALE

FARINA INTEGRALE 200 gr

ACQUA 175 gr

FARINA 00 100 gr

SALE FINO 5 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5 gr

LIEVITO DI BIRRA SECCO 5 gr

COME SI PREPARA IL PANE INTEGRALE IN CASA

- 1 Per preparare il pane integrale, metti all'interno di una ciotola la farina integrale, la farina 00 e il lievito di birra secco. Mescola con un cucchiaino.



- 2 Unisci anche l'acqua, un po' per volta e sempre mescolando, infine aggiungi il sale e l'olio extravergine d'oliva.



- 3 Impasta per bene con le mani fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Lavora l'impasto all'interno della ciotola o, se preferisci, trasferiscilo su una spianatoia. Impasta fino a ottenere un panetto liscio, compatto e omogeneo.



- 4 Posiziona l'impasto ottenuto all'interno di una ciotola capiente. Copri con della pellicola trasparente e metti il tutto a lievitare nel forno spento ma con la luce accesa per almeno 1 ora. L'impasto dovrà raddoppiare il suo volume.

Trascorso il tempo necessario riprendi l'impasto e lavoralo fino ad ottenere un filone. Cerca di dare una forma bombata e ben tesa. Posiziona il pane integrale su una leccarda foderata con la carta da forno.



- 5 Esegui tre tagli trasversali sulla superficie. Copri il pane con un canovaccio o con della pellicola trasparente. Metti di nuovo a lievitare all'interno del forno spento con la luce accesa per circa 30 minuti.



6 Scalda il forno a 250°C in modalità ventilata. All'interno del forno inserisci un piccolo contenitore con dentro dell'acqua. Quando il forno avrà raggiunto la temperatura, inforna e cuoci a 250°C per 10 minuti, poi abbassa la temperatura a 190°C e prosegui la cottura per altri 20 minuti.

Sforna e lascia intiepidire il pane integrale su una gratella in modo che disperda l'umidità interna, in questo modo il pane integrale risulterà più croccante.

COME SI CONSERVA IL PANE INTEGRALE

Conserva il pane integrale a temperatura ambiente chiuso in un sacchetto di carta per circa 2-3 giorni. Il pane può essere congelato una volta cotto. Al momento di servirlo fallo scongelare in

frigorifero e poi passalo in forno per qualche minuto.

CONSIGLI

Puoi sostituire il lievito di birra secco con 15 g di lievito di birra fresco da sciogliere nell'acqua tiepida.

Puoi aggiungere semi o frutta secca in base ai tuoi gusti.

Se in cottura, la superficie del pane dovesse scurirsi troppo, copriilo con un foglio di carta da forno.