

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane veloce integrale

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

NOTE: TEMPO DI RIPOSO: 90 MINUTI



Il pane veloce integrale è una pagnotta casalinga semplice e gustosa. Un'ottima alternativa al classico pane che richiederebbe tempi di lievitazione molto lunghi. Con questa ricetta otterrete un filoncino morbido, dorato e croccante. Grazie all'utilizzo della farina integrale il pane veloce avrà un gusto rustico e casareccio, che lo renderà perfetto per accompagnare salumi e formaggi. Il pane veloce integrale risulta leggero e ben lievitato nonostante i tempi ridotti, perciò se avete voglia di fare il [pane in casa](#), ma non avete tempo, questa è la ricetta giusta per voi!

Qui troverete altre varianti:

[Pane senza impasto](#)

[Pane allo zenzero](#)

[Pane bianco](#)

[Pane con lievito madre](#)

INGREDIENTI

FARINA INTEGRALE 200 gr

FARINA 00 100 gr

ACQUA 175 gr

SALE FINO 5 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

gr

LIEVITO DI BIRRA SECCO 5 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il pane veloce integrale all'interno di una ciotola versate la farina integrale, la farina 00 e il lievito di birra secco.



- 2 Mescolate con un cucchiaino.



3 Unite anche l'acqua.



4 Infine aggiungete il sale e l'olio extravergine d'oliva.



5 Impastate per bene con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti. Lavorate l'impasto all'interno della ciotola o, se preferite, trasferitevi su una spianatoia.



6 Impastate fino ad ottenere un panetto liscio, compatto ed omogeneo.



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



- 8** Trascorso il tempo necessario riprendete l'impasto e lavoratelo fino ad ottenere un filone. Cercate di dare una forma bombata e ben tesa. Posizionate il pane veloce integrale su una leccarda foderata con la carta da forno.



9 Eseguite tre tagli trasversali sulla superficie.



10 Coprite il pane con un canovaccio o con della pellicola trasparente. Mettete di nuovo a lievitare all'interno del forno spento con la luce accesa per circa 30 minuti.



- 11** Scaldate il forno a 250° in modalità ventilata. All'interno del forno inserite un piccolo contenitore con dentro dell'acqua. Quando il forno avrà raggiunto la temperatura, infornate e cuocete a 250° per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 190° e proseguite la cottura per altri 20 minuti.
- 12** Sfornate, lasciate intiepidire su una gratella e servitevi pure il vostro pane veloce integrale.

CONSERVAZIONE

Conservate il pane veloce 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 fatelo scongelare in frigorifero e poi passatelo in forno per qualche minuto.

CONSIGLIO

Potete sostituire il lievito di birra secco con 15 g di lievito di birra fresco da sciogliere nell'acqua tiepida. Potete aggiungere semi o frutta secca in base ai vostri gusti. Se in cottura, la superficie del pane dovesse scurirsi troppo, copritelo con un foglio di carta da forno.