

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane fatto in casa ai semi di zucca

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 40 min COSTO: basso



Con la ricetta del pane fatto in casa ai semi di zucca otterrete una pagnotta soffice e gustosa, proprio come quella del fornaio! Qui vi sveleremo tutti i trucchi e i segreti per ottenere un'ottimo risultato casalingo, che non avrà nulla da invidiare ai prodotti da forno: una crosta croccante e una mollica soffice e ben alveolata. Per rendere questo [pane](#) ancora più sfizioso, abbiamo aggiunto al suo interno e sulla sua superficie dei semi di zucca che, oltre ad arricchirlo di sapore, lo rendono anche molto nutriente!

Se ti piace la zucca, scopri le nostre [ricette con la zucca](#).

Venite a curiosare tra le altre nostre sfiziose [ricette di pane](#):

[Pane bianco](#)

[Pane alla curcuma](#)

[Pane cotto in pentola](#)

[Pane all'aglio](#)

INGREDIENTI

FARINA 00 200 gr

FARINA MANITOBA 150 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 3 gr

ACQUA 180 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20

ml

SALE 3 gr

SEMI DI ZUCCA 30 gr

PREPARAZIONE

- 1 Nella ciotola della planetaria versate la farina 00 assieme alla farina manitoba. Unite il lievito fresco sbriciolato e l'acqua e cominciate ad impastare





- 2 Quando il composto comincia ad incordarsi, unite l'olio ed il sale ed impastate energicamente per 5 minuti.



- 3 Nel frattempo, in un mortaio, sminuzzate i semi di zucca, quindi uniteli all'impasto e impastate ancora per distribuirli omogeneamente.



4 Coprite l'impasto con un canovaccio e lasciatelo lievitare per almeno 2 ore.



- 5 Trascorso questo tempo, formate una palla e trasferitela all'interno di una teglia unta o coperta con carta forno. Praticate una croce sulla superficie con un coltello ben affilato.



- 6 Lasciate nuovamente riposare fino al raddoppio di volume. A questo punto, ungete la superficie e cospargetela con altri semi di zucca, cuocete in forno statico preriscaldato a 180 gradi e cuocete per almeno 40 minuti.



- 7** Controllate la cottura e, se necessario prolungate di altri 5/10 minuti. Questo varia molto in base al proprio forno. Una volta pronto, sfornate il vostro pane e lasciatelo intiepidire prima di servire.

CONSIGLIO

Potete arricchire il vostro pane con altri semi oleosi, come il sesamo, i semi di papavero o ancora i semi di lino.

CONSERVAZIONE

Il pane fatto in casa ai semi di zucca si conserva in un sacchetto di carta per pane fino ad una settimana.