

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Baguette con verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 180 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Baguette con verdure: un pane tempestato di verdure che come pietre preziose arricchiscono la pasta morbida e ricca di profumo di questo famoso pane. Scopriamo i segreti di nightfairy per prepararla.

PER IL LIEVITINO

100 g di acqua
100 g di farina manitoba
25 g di lievito di birra fresco.

PER IL PANE

400 g di farina manitoba
un cucchiaino di sale
un pizzico di zucchero
un uovo
4 cucchiari di olio
acqua.

PER LE VERDURE

Una zucchina
una carota
2 falde di peperone.

PREPARAZIONE

1 Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida, unite la farina e mescolate fino a ottenere una pastella che lascerete riposare per 40 minuti.

Al lievito aggiungete la farina, i 4 cucchiai di olio, il sale e lo zucchero, l'uovo intero e acqua quanto basta per ottenere un impasto morbido.

Impastate con le mani per almeno 15 minuti, la lavorazione è molto importante per ottenere un pane morbido e ben alveolato.

Fate un panetto e lasciatelo lievitare in una ciotola infarinata, coperta con pellicola trasparente e con un telo da cucina.

Il volume deve raddoppiare: occorrerà un'ora circa.

Nel frattempo pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e soffriggetele in un tegame fino a quando saranno morbide quindi salate leggermente.

Riprendete la pasta e amalgamatevi le verdure fredde.

Formate dei salami, metteteli sulla placca del forno unta di olio e lasciate lievitare per un'altra ora.

Spennellate i salamotti con olio, in questo modo avrete una crosticina croccante fuori, mentre dentro rimarrà morbido.

Cuocete a 200° per 30 minuti.

