

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Panetti d'orzo

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Trentino-Alto Adige*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

- 400 g di farina di segale
- 30 g di lievito di birra
- 200 g di farina di frumento
- acqua
- 200 g di farina d'orzo
- sale
- 1 cucchiaino di trifoglio montano.

PREPARAZIONE

1 Fate sciogliere il lievito in poca acqua tiepida e mescolatevi la farina di frumento; poi aggiungete dell' altra acqua tiepida, in modo da ottenere una pastella morbida, che metterete in posto riparato a lievitare (anche per una nottata).

Una volta lievitata, aggiungetevi le due altre farine, il trifoglio, un pizzico di sale e quanta altra acqua occorre, in modo che possiate ricavarvi un impasto di media consistenza, ben liscio e omogeneo. Lavoratelo a lungo, con buona lena; quindi ponetelo a lievitare in luogo

riparato e tiepido, per un paio di ore.

Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in otto porzioni. Date a ciascuno di questi pezzi la forma di piccoli filoni e metteteli sulla piastra unta del forno. Poneteli ancora per un'ora o due a lievitare; quindi spennellateli leggermente d'acqua e punzecchiateli con le punte d'una forchetta. Spingete le piastre in forno preriscaldato a 200° e fate cuocere i panetti per circa 40 minuti.