



PANE

Pane di grano saraceno



1 PAGNOTTA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

35 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

380K

NOTE

2 ORE DI RIPOSO

INGREDIENTI

500 g di Farina di grano saraceno

1 cucchiaio di Miele

25 g di Lievito di birra fresco

380 ml di Acqua

3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di Sale

Preparazione

- In una ciotolina lasciate sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida, aggiungete il miele e mescolate.
- Disponete la farina in una ciotola capiente, versate al centro il lievito sciolto con il miele e iniziate a impastare lentamente e con pazienza unendo poco a poco l'acqua tiepida prevista.
- Senza smettere di lavorare l'impasto, unite l'olio e il sale. Continuate a impastare energicamente fino ad ottenere un panetto uniforme e morbido.
- Rivestite uno stampo con carta da forno e trasferitevi l'impasto, copritelo con un telo inumidito e lasciatelo lievitare per circa due ore, al riparo da correnti e in un luogo asciutto.
- Cuocete il pane in forno statico già caldo a 200°C per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per altri 30 minuti.

I consigli di Pamela

- In alternativa potete preparare delle pagnotte. Dopo aver fatto lievitare l'impasto per circa un'ora (deve aumentare sensibilmente di volume) staccate dei pezzi regolari e formate dei panini. Disponeteli sulla teglia ricoperta di carta da forno coperti con un telo inumidito e lasciateli lievitare ancora per 40 minuti, poi infornateli. Ci vorranno circa 20 minuti ma verificate la cottura con una forchetta o uno stecchino perché varia in base alla loro grandezza.