



Pane Integrale

Ingredienti

Farina g. 1200 (di cui 50% integrale 25% grano duro 25% farina bianca)

Acqua ml 800

Lievito di birra fresco 2 g

Olio evo 1 cucchiaio

Sale 2 cucchiaini

1 cucchiaio di zucchero

Riepilogo Passo-Passo

Step 1

Prima fase: Prendi g 600 di farina e i 2 g di lievito, 440 ml di acqua e un cucchiaio di miele o zucchero. Impasta anche grossolanamente e lascia lievitare per 10/15 ore (dipende dalla temperatura).

Step 2

Seconda frase: Prendi i restanti 600 g di farina, l'acqua residua ml 360, olio e sale, unisci al tutto alla biga, impasta fai le forme.

Step 3

lascia lievitare 3/5 ore cuoci al forno per 25/35 minuti a circa 200 gradi (a secondo della grandezza delle forme, lascia raffreddare su una griglia non sulla tiella, per evitare che si inumidisca. La temperatura e il tempo di permanenza nel forno più è grande più aumenta temperatura e tempo di permanenza nel forno.





ilricettariodibianca.com



ilricettariodibianca.com