

Colomba di Farro al Cioccolato

Il farro Monococcum è un cereale dotato di caratteristiche organolettiche e tecnologiche davvero eccezionali. La farina si presenta simile a quella ottenuta dal farro Spelta ma tendente al giallo come il Dicoccum e la semola rimacinata di grano duro. L'assorbimento è molto basso (50%) ed è dovuto principalmente al basso tenore di glutine che, comunque, è sufficiente per creare un impasto elastico e ben strutturato.

Di seguito Vi suggerisco una ricetta molto semplice da realizzare con la macchina del pane (o manualmente).



Ingredienti. 500g di farina di farro Monococcum, 250ml di acqua a temperatura ambiente, 100g di lievito madre (idratazione 100%), 25ml di olio di oliva extravergine (non troppo gustoso), 12g di sale integrale.

Procedimento. Verso nel cestello della m.d.p l'acqua, il lievito madre e l'olio; scuoto un pò per omogenizzare gli ingredienti e successivamente aggiungo la farina. Impasto per 5 minuti e appena inizia ad incordarsi aggiungo il sale e lascio impastare fino alla fine (volendo è possibile sospendere a 2-3 minuti dalla fine e concludere a mano, in modo da non "stressare" troppo l'impasto).

Compro con una pellicola trasparente il cestello e lo lascio a fermentare per tutta la notte ad una temperatura di 20-22°; al mattino tolgo l'impasto e lo porziono in due, lo spennello con dell'olio e lo copro con un telo di plastica. Dopo 3,5 ore di lievitazione ad una temperatura di 22-25° li capovolgo e li inforno a 250° per 5 min. poi a 200° per 10 min. e successivamente a 180° fino a quando saranno dorati in superficie (altri 10 min. Circa).

Premesse.

- Mettere un pentolino di acqua sul fondo del forno per tutta la cottura
- Mettere in fessura gli ultimi 10 min. di cottura (mettere un coltello o una forchetta sulla portina del forno in modo da lasciare uno spiraglio di circa 2 centimetri per favorire la fuoriuscita del vapore).
- L'idratazione 100% della pasta madre significa che al momento dell'utilizzo aveva una consistenza semi-liquida come una maionese).
- L'olio di oliva ev. non deve essere troppo gustoso (tipo Pugliese) perchè diversamente





rende il pane un pò amaro.

- Per rinforzare l'impasto è possibile fare alcune pieghe durante la "puntata", dopo circa 4 ore.

- **Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ?
Visita il mio blog:**www.fysis.it
- **Vuoi conoscere la mia attività ?** www.bongionatura.it
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?** www.tibiona.it
- **Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**
http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&products_id=1213

Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsleeter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte** e **non modifichi o prelevi parte** del contenuto !

Elite
Bongiovanni

TiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri^{cert}

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovì . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it