



Ricetta Pane con Farina Multicereali

Ingredienti x 3 piccole pagnotte.

250g di Farina Multicereali Bongiovanni
100g di Farina Manitoba Tipo "0"
200g di Acqua
9g di Sale Integrale
8g di Lievito Fresco
8g di Lievito Madre di Frumento Essiccato

Preparazione.

Sciogliere nell'acqua tiepida il lievito, unire in un contenitore le farine e il sale, aggiungere quindi l'acqua con il lievito sciolto e impastare fino a quando avrà acquisito una consistenza elastica. Ungerlo con dell'olio d'oliva e disporlo in un luogo caldo (28-30°) per 2 ore, riprendere l'impasto formare il pane e lasciarlo lievitare per altri 30 min. Mettere un pentolino con un dito d'acqua al fondo del forno e portarlo a 220°, mettere il pane all'interno e abbassarlo a 200°. Cuocerlo per 25 min., dopo di che ruotarlo e cuocerlo per altri 10 min.

P.s. Tieni in considerazione che il tempo di cottura dipende dalla dimensione e dalla forma del pane.

Puoi aumentare la sofficità e la lievitazione del pane utilizzando una percentuale di "manitoba" maggiore rispetto alla farina multicereali. L'assorbimento d'acqua rimane comunque invariato.



Ti è piaciuta questa ricetta ?
Ti invito a consultare il mio blog (www.fysis.it).



Un caro saluto
Aldo Bongiovanni



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