Pane Integrale

mercoledì 14 novembre 2007
Ultimo aggiornamento giovedì 15 novembre 2007

Ingredienti:

Farina bianca 500 gr Farina integrale 500 gr Lievito 1 bustina o un cubetto Sale 25 Gr Olio 3 cucchiaiMiele 1 cucchiaio Acqua 500 CC

Preparazione:

In un recipiente di grandezza adeguata verso i due tipi di farina miscelandoli per avere omogeneità. Aggiungo il lievito se in polvere (se in cubetti lo sciolgo in un bicchiere di acqua calda). Sciolgo poi il sale (grosso) nell'acqua calda. Unisco un pò alla volta l'acqua con il sale alla farina con il lievito mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungo quindi il miele (o 2 cucchiaini di zucchero o un cucchiaio di malto d'orzo) e l'olio. Continuo a mescolare fino a che è possibile, quindi rovescio l'impasto su una superficie infarinata e continuo a lavorarlo a mano per 5-10 minuti. Dopo di chè lo lascio lievitare per non meno di due ore in un posto caldo e al riparo da correnti d'aria (personalmente uso il forno stesso con la luce accesa). Terminata la prima lievitazione lavoro nuovamente l'impasto con le mani dividendolo poi nelle pezzature desiderate. Lo dispongo quindi nella teglia leggermente unta e lascio lievitare almeno un'ora per poi passare alla cottura. Di solito per cuocere l'impasto di 1kg di farina sono sufficienti 45 minuti a 200 gradi. Per valutare lo stato di cottura esistono almeno due metodi: bussare con le dita nella parte inferiore della pagnotta e valutarne il suono (a mio avviso non facilissimo) o infilzare a fondo la pagnotta con uno stuzzicadenti che dovrà uscirne asciutto (molto semplice).