



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000200

Registrata in data 18 Gen 2016 alle ore 12:45

da ENRICO ZAMBARDINO

Pane ai semi di Canapa integrali

Pane a lievitazione lenta 24 h, con base 00/o integrale, e Semi di Canapa Campani, non decorticati messi in purezza.

Pane ricco di omega 3/6/9, antiinfiammatori, fibra, di consistenza e gradevole con una robusta croccantezza che rimane anche dopo avere ingoiato il boccone.

Grazie all' olio contenuto nel seme, dopo averlo mangiato, il pane lascia una bocca pastosa e dolce.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 10 persone

1 Kg di farina 0 di media forza, 200/240 w.

600 g di acqua a temperatura ambiente

1-2 g di lievito di birra fresco

22 g di sale fino

160 g. di semi di canapa non decorticati " in purezza "

Preparazione

Sciogliere il lievito nell' acqua a temperatura ambiente, inserire gradualmente la farina setacciata e quando si sarà formata la maglia glutinica, quindi avremo ottenuto un panetto liscio, inserire il sale e impastare fino a quando non si riformerà la maglia glutinica.

A questo punto inserire i semi di canapa continuando ad impastare fino a quando non saranno stati tutti inseriti nel panetto e distribuiti in maniera uniforme.

Far puntare l' impasto sul tavolo di lavoro coperto da una pellicola, per almeno 40/50 minuti a temperatura ambiente.

Poi stendere l' impasto e arrotolarlo fino a dargli la forma del filone, metterlo in una teglia coperto da una pellicola e farlo puntare ancora 12 minuti, poi metterlo in frigorifero fino al giorno dopo.

Trascorse le 24 ore dalla preparazione dell' impasto, toglierlo dal frigorifero, dopo circa 60 minuti metterlo nel forno riscaldato a 200 ° C. spruzzando dell' acqua sulla base del forno, dopo 5 minuti abbassare a 180°C., e continuare per altri 40/50 minuti.

Una volta cotto ed estratto il pane dal forno metterlo a raffreddare sopra una grata per facilitare la migrazione dei vapori.

A pane freddo tagliare con un coltello a sega per pane, e sentire i profumi prima di degustarlo.