



CUCINA CON NOI!

Pane integrale e marmellata ai mirtilli

INGREDIENTI

500 g di farina integrale

310 g di acqua

100 g di lievito madre

20 g di olio

1 cucchiaino di miele

10 g di sale

Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli





60



Avanzata

Preparazione

- 1** Setacciare la farina, aggiungere il lievito, l'acqua, il sale, il miele e impastare. Quando l'acqua è già stata assorbita dalla farina, aggiungere anche l'olio.
- 2** Impastare fino ad ottenere un panetto liscio, omogeneo e vellutato al tatto, tenendo il piano di lavoro leggermente infarinato. Ungere un contenitore capiente e mettere l'impasto a lievitare, coperto da una pellicola trasparente o da un telo bagnato, fino a quando raddoppia.
- 3** A lievitazione avvenuta, riprendere l'impasto, toglierlo delicatamente dalla ciotola e dargli la forma di una pagnotta, impastandolo solo il necessario. Infarinare la pagnotta e metterla su una teglia coperta di carta da forno. Fare qualche taglio profondo 2-3 mm sulla superficie poi rimettere a lievitare, fino al raddoppio del volume. In questo tempo i tagli si apriranno e quando si cuocerà il pane si formerà un bel disegno sulla superficie.
- 4** Mettere in forno statico a 220° per 15 minuti, poi abbassare a 180° e cuocere per altri 45 minuti. Togliere dal forno e mettere a raffreddare su una gratella. E' importante non mettere il pane su un piano altrimenti la condensa nella parte inferiore rovinerà la crosta.
- 5** Tagliare a Fette una volta raffreddato, e servire con Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli.