

PANE *di farro monococco e semi*

INGREDIENTI

per una pagnotta di pane madre con farina di farro monococco e semi



500g
farina di grano duro
"tipo 1"



500g
farina di farro
monococco



300g
lievito madre



50g
semi di girasole



50g
semi di zucca



15g
sale

PROCEDIMENTO

Sciogliere il sale nell'acqua, aggiungere la farina e impastare per 4-5 minuti fino a quando l'acqua sarà stata assorbita dalla farina (L'impasto non deve essere perfettamente liscio).

Far riposare per 30 minuti coperto da un telo di lino, aggiungere il lievito madre e impastare per altri 10 minuti. A fine impasto aggiungere i semi e continuare ad impastare per alcuni minuti. Far riposare il pane per 2 ore ricordandosi di coprirlo, dare la forma di pagnotta e mettere a lievitare per altre 2 ore. Cuocere in un forno preriscaldato a 220 gradi per 60 minuti circa.



ALPI - BIO

