

PANE *di segale e semi di cumino*

INGREDIENTI

per un filone di pane a lievitazione mista



850g
farina di grano
tenero "tipo 2"



150g
farina di segale
integrale



300g lievito madre
5g lievito di birra



600g
acqua



50g
semi di cumino



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 un'ora ricordandosi di coprirlo, formare a filone e mettere a lievitare per altre 2 ore. Cuocere in un forno preriscaldato per circa 60 minuti a circa 230 gradi.



ALPI - BIO

NOTE:

