PANE *Fanzelto di Terragnolo*

INGREDIENTI

150g
biga
(farina,lievito,acqua)

300g
farina integrale

200g
farina
di grano saraceno

100g
patate lessate

300g
acqua

12g
sale

15g
lievito

40g
semi di girasole

30g
strutto

PROCEDIMENTO

In un recipiente capiente mischiare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto discretamente omogeneo, poi mettere l'impasto in una mastella e far riposare per 45 minuti a 25 gradi.

Togliere l'impasto fare le pezzature di forma rotonda da 380g l'una. Riporre le forme su una teglia e metterle per altri 35 minuti a lievitare a 30 gradi. Passato il tempo toglierle appiattire le forme schiacciando con le dita. Spennellare la superficie della focaccia con olio extravergine di oliva. Mettere a cuocere in forno a 240 gradi per 15 minuti dando vapore iniziale.

CURIOSITÀ *sulla ricetta*

Ricetta originale:
280 grammi di grano saraceno
70 grammi di patate lesse schiacciate
4 dl (4 bicchieri) d'acqua
9 grammi di sale
strutto di maiale q.b. per la cottura

NOTE:

ALPI - BIO