

PANE *delle Alpi Trentine*

INGREDIENTI

per 5 pani da 250g Buchteln di pane alle noci del Bleggio e frutti di bosco bio



500g
farina "tipo 2" bio



400g
acqua a 20°C



150g
lievito madre



100g Noci del Bleggio
+ 280g frutti di bosco



15cl
olio Casaliva



5g (1%)
sale in polvere

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 250 gradi. Tritare grossolanamente le noci del Bleggio. Prendere i frutti di bosco misti (lamponi, mirtilli) mettere in una placca e disidratare a 60 gradi in forno per una notte. Mettere farina bio "tipo 2" di filiera controllata nell'impastatrice. Unire 200g di acqua. Unire il lievito madre maturo. Incorporare il sale in quantità minore che non usuale ed olio extravergine di oliva Casaliva. Incorporare le noci e i frutti di bosco disidratati. Far riposare la pasta 45 minuti coperta con un telo umido.

→



ALPI - BIO

Dare una piega a tre riposare altri 45 minuti. Spezzettare, coprire con un telo umido e fare lievitare fino al raddoppio del volume. Infornare e cuocere con vapore iniziale a 210 gradi per 10 minuti. Aprire la valvola e finire la cottura per altri 15 minuti circa. Sforare e fare raffreddare su una gratella.

NOTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

