

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pane del Mediterraneo

È un preparato completo a base di semola di grano duro, con aggiunta di avena, orzo e germe di grano, arricchito con semi di girasole, sesamo, lino e con soia in granella.

INGREDIENTI: Semola rimacinata di **grano** duro (72%), semi oleosi (girasole, **sesamo**, lino) (13,5%), lievito madre di farina di **frumento**, granella di **soia**, fiocchi d'**avena**, fiocchi d'**orzo**, germe di **grano** (2,5%), sale integrale, agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico), enzimi (alfa amilasi, xylanasi), rosmarino. Allergeni: **Glutine**, soia, sesamo.

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **latte**, **uova**, **frutta a guscio** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Olio extra-vergine d'oliva	12-13	25	50
Acqua (circa)	125-135	250-275	500-550

N.B.: Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

Le quantità sono espressi in grammi

I dosaggi con lievito di birra disidratato (secco) anziché con lievito di birra fresco sono:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	3	5	10

Preparazione manuale: Impastare gli ingredienti aggiungendo l'acqua gradatamente per alcuni minuti fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare a riposare l'impasto per 20 minuti circa. Spezzare l'impasto in pezzature a piacere. Arrotondare o filonare e mettere sulla teglia infarinata (o rivestita con carta da forno), ricoprire con un telo (di plastica) e lasciare a lievitare per circa 60-75 minuti.

Infornare con vapore (nebulizzare abbondante acqua sui pani appena infornati, ovvero vaporizzare dell'acqua sui pani con un normale spruzzatore). Temperatura di cottura 220° C. Cottura di 25-30 minuti.

Preparazione con la macchina del pane: Aumentare leggermente la quantità d'acqua indicata nella ricetta. Poi impostare il programma della macchina in base alla quantità della pezzatura voluta e la colorazione della crosta desiderata.

P.S. Il pane può essere preparato anche con la macchina del pane, digitando il programma per pane ai cereali, oppure per pane integrale, ed impostando una doratura leggera.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto

ENERGIA	1557 kJ (375 kCal)
GRASSI	7,9 g
di cui acidi grassi saturi	0,9 g
CARBOIDRATI	57,5 g
di cui zuccheri	4,5 g
FIBRE	4,2 g
PROTEINE	14,7 g
SALE	2,01 g



Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it
Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.
Specialisti in Pasticceria e Panificazione
via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)