

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

## Pane ai Cereali e Legumi con Semi di Miglio rossi

È una composizione bilanciata di ingredienti scelti con cura per fare un pane dall'aroma inconfondibile. La farina di ceci conferisce a questo pane una consistenza, un profumo ed un gusto indimenticabili, la farina di lenticchie rosse invece dona una lieve colorazione rosata che rende questo pane fuori dal comune. Il miglio rosso conferisce una puntinatura rossa che lo rende simpatico anche ai bambini.

INGREDIENTI: Farina di **grano tenero** tipo "0", farina di **farro**, farina di lenticchie rosse, farina di ceci, farina di **orzo**, semi di miglio rosso, lievito madre di farina di **grano tenero**, sale integrale, estratto di malto d'**orzo**, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido ascorbico).

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

Ricetta per pane:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra	7,5	15	30
Olio d'oliva	12,5	25	50
Acqua	circa 140	circa 275	circa 550

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

Le quantità sono espressi in grammi

**Preparazione:** Impastare insieme tutti gli ingredienti per circa 5 minuti aggiungendo l'acqua gradatamente fino ad ottenere un impasto omogeneo. E' consigliabile che la temperatura dell'impasto non superi i 26-27°C. Lasciare a riposare l'impasto per 15 minuti a temperatura ambiente.

Spezzare in pezzature da gr 100 e formare dei filoncini a mezzaluna. Mettere infine a lievitare iper 60-70 minuti ad una temperatura di 30-32°C coprendo l'impasto con un panno umido o un telo di plastica alimentare.

Infornare a 210-220° C con vapore iniziale.

Ricetta per focaccia:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito	6,5	12,5	25
Olio d'oliva	12,5	25	50
Acqua	Circa 140	Circa 275	Circa 550
Eventuale Estratto di Malto	5	10	20

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

Le quantità sono espressi in grammi

**Preparazione:** Seguire le stesse indicazioni per la preparazione del pane.

Lasciare riposare per 40 minuti, stendere la focaccia su una teglia infarinata e lasciare a lievitare per 90 minuti circa, a 45 minuti si può abbellire la focaccia facendo dei solchi con la forchetta o coltello. Cuocere a **240°C x 15 minuti** in forno preriscaldato e ben caldo – a fuoco medio – rapidamente per 1,5-2 minuti circa per parte (a seconda dello spessore della pasta). Durante la cottura potete anche usare l'abitudine di bucherellarle in superficie con una forchetta.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto	
ENERGIA	1426 kJ (350 kCal)
GRASSI	1,4 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g
CARBOIDRATI	64,7 g
di cui zuccheri	1,9 g
FIBRE	4,0 g
PROTEINE	15,6 g
SALE	1,83 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)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060