

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

## PREPARATO IN POLVERE PER Pane alla Curcuma

La Curcuma è una spezia originaria dell'Asia sud-orientale, largamente impiegata nella cucina indiana per il suo particolare sapore amarognolo e leggermente piccante. La Curcuma gode di particolari proprietà antiossidanti e antinfiammatorie naturali ed è chiamata zafferano delle Indie per la sua bella colorazione gialla, simile allo zafferano, unica somiglianza tra i due! Per questo il pane ottenuto è di un originale colore giallo intenso!

Il preparato contiene inoltre **Omega 3** (acido alfa-linolenico), presente nei semi di chia, che agisce al mantenimento di un regolare livello del colesterolo nel sangue. Insieme ad altri semi ed ingredienti contenuti, dona un buon apporto di fibre ed un gusto intenso ed originale.

**INGREDIENTI:** Farina di **grano** tenero tipo "0", semola rimacinata di **grano** duro, fiocchi di **avena**, semi di girasole, semi di chia, semi di lino, lievito madre di **frumento**, sale iodato protetto, curcuma polvere (1%), enzimi (alfa amilasi, emicellulasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

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

Ricetta:		Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	g	250	500	1000
Lievito di birra	g	8	15	30
Olio di oliva extra-vergine	g	13	25	50
Acqua (circa)	g	140	280	560

Se anziché utilizzare il lievito di birra si volesse utilizzare il lievito di birra disidratato (secco), i dosaggi sono invece:

	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	4	7	14

**Preparazione:** Impastare insieme gli ingredienti (aggiustare l'acqua secondo necessità). Spezzare l'impasto in pezzi da g 100 circa e formare dei filoncini. Mettere a lievitare sulla teglia infarinata (oppure ricoperta con carta da forno) e coprire con un telo di plastica (orientativamente per 60 minuti circa ad una temperatura di 27-28° C, il doppio di tempo per temperatura ambiente). Praticare 1 o 2 incisioni sulla superficie dei filoncini con una taglierina ben affilata. Infornare con vapore (vaporizzare con un normale spruzzatore molta acqua sui pani appena infornati). Temperatura di cottura di 220° C (per 20-25 minuti).

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

**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.



CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto)	
Energia	1516 Kj 373 Kcal
Grassi	7,0 g
- di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Carboidrati	58,9 g
- di cui zuccheri	1,5 g
Fibre	8,9 g
Proteine	13,6 g
Sale	1,94 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