

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pane al Grano Saraceno

A base di grano saraceno, questo preparato è stato studiato per preparare un pane tipico della Valtellina lombarda. Il grano saraceno è un cereale originario dell'Asia che contiene alcuni amminoacidi essenziali per l'organismo umano. Non solo, apporta una buona fonte di fibre e di minerali, specie il manganese e magnesio. Si caratterizza per il colore leggermente grigio della sua mollica data proprio dal grano saraceno contenuto.

INGREDIENTI: Farina di **grano tenero** tipo "0", farina integrale di **grano saraceno** macinata fine e grossa (20%), glutine di **frumento**, lievito madre di **frumento**, sale iodato, farina di cereali maltati (**orzo**), enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **uova, latte, soia, frutta a guscio e semi di sesamo** 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 di oliva	10	20	40
Acqua (circa)	125	250	500

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: Impastare gli ingredienti aggiungendo l'acqua gradatamente per alcuni minuti fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare a riposare l'impasto per 10-15 minuti.

Tagliare l'impasto in più pezzi e formare delle pagnottine, quindi mettere a lievitare sulla teglia infarinata e coprire con un telo di plastica (orientativamente per 60/75 minuti circa a temperatura ambiente, a temperature basse i tempi si allungano molto). L'alternativa migliore sarebbe quella di mettere le pagnottine su stampi da plum-cake (coperti comunque con telo durante la lievitazione).

Infornare con vapore (nebulizzare abbondante acqua sui pani appena infornati vaporizzare, con un normale spruzzatore). Temperatura di cottura 220-230° C.

Cottura di 45/50 minuti circa per pezzatura da 600/700 grammi.



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	1403 kJ (346 kCal)
GRASSI	1,3 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g
CARBOIDRATI	66,0 g
di cui zuccheri	0,1 g
FIBRE	4,1 g
PROTEINE	14,0 g
SALE	2,00 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