

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pane al Mais

E' una farina bilanciata per la preparazione di un pane rustico, saporito e profumato. Per ottenere ciò, abbiamo cercato un felice abbinamento fra il girasole, ricco di oli insaturi per una sana alimentazione, e la farina di mais, parzialmente in fiocchi, tipico ingrediente della cucina italiana tradizionale della pianura padana.

La mollica interna, punteggiata dal colore giallo-paglierino del mais, ricorda la polenta, un alimento povero del popolo contadino nel dopoguerra, che richiama la nostalgia di sapori antichi e genuini da riscoprire.

È un prodotto molto versatile: si può servire durante i pasti in luogo del pane comune, oppure come sandwich farcito e "rompi-digiuno", tipo bruschetta o spuntino pomeridiano.

INGREDIENTI: Ingredienti: Farina di **grano tenero** tipo "0", fiocchi di mais soffiato, farina di mais, semi di girasole, glutine di **frumento**, sale iodato protetto, **latte** scremato in polvere, destrosio, emulsionante (lecitina di girasole), enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **uova, 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	7,5	15	30
Olio di oliva o strutto	10	20	40
Acqua	137	275	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: Impastare insieme gli ingredienti per alcuni minuti, per ottenere un impasto liscio e un po' morbido. Lasciare a riposare per circa 20 minuti in una terrina ricoperta da un telo. Spezzare e formare a filoncino da g 100-150. Lasciare quindi a lievitare su teglia con carta da forno per almeno 60-70 minuti a temperatura ambiente, coprendo con un telo di plastica o un canovaccio leggermente inumidito. Infornare a 220° C con vapore iniziale (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani al momento di infornare).

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	1417 kJ (348 kCal)
GRASSI	3,9
di cui acidi grassi saturi	0,4
CARBOIDRATI	63,8
di cui zuccheri	1,4
FIBRE	2,7
PROTEINE	15,0
SALE	1,80

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