

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere 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 aminoacidi 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 (10%), glutine di **frumento**, lievito madre di **frumento**, sale iodato, farina di **cereali maltati**, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico). **Allergeni:** Glutine.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Olio extra-vergine di oliva	12,5	25	50
Acqua (circa)	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)	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 15-20 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 minuti circa ad una temperatura di 27-28° C, a temperature più basse i tempi si allungano molto). In alternativa si consiglia 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 50 minuti circa per pezzatura da 300 grammi.

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

CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto)	
Energia	1405 Kj 348 Kcal
Grassi	1,2 g
- di cui acidi grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	66,0 g
- di cui zuccheri	1,0 g
Fibre	3,9 g
Proteine	14,1 g
Sale	2,00 g
Altro	-

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