



Pane arabo - [Visualizza sul sito di pippuzzu](#)

pane - manitoba - grano duro

Ingredienti:

300 gr farina manitoba
acqua
10 gr sale
1 cucchiaino zucchero
1 bustina scarsa di lievito secco (la bustina è da 7 gr.)

Procedimento:

Premetto che con questi ingredienti vi verranno 4 panini.... se volete potete raddoppiare le dosi...

In una tazza mettete il lievito secco, lo zucchero ed un pò di acqua tiepida per far attivare il lievito. Lasciate riposare 10 minuti.

Nel boccale mettete farina, sale, il contenuto della tazza e un pò di acqua. Io non ho pesato l'acqua ma ho azionato vel 4 ed ho inserito pianp piano acqua temperatura ambiente fino a quando l'impasto non ha raggiunto una consistenza tale da staccarsi dalle pareti. A questo punto vel 6 per 30 secondi, vel spiga per 1 minuto.

Far lievitare 1 h. Dividere l'impasto in 4 palline, schiacciarle tipo focaccette e far lievitare ancora un'oretta. Infornare a 230° per una decina di minuti.

Postata da Line

1 kg. di semola molto fine (grano duro)
150 g. d'olio di girasole
450 g. d'acqua
lievito da fornaio
1 cucchiaio di sale
1 cucchiaio di semi di sesamo

Impastare e formare un panetto che dividerete in due, appiattire i due pezzi come una galletta, spennellate con un giallo d'uovo e cospargete di semi di sesamo. Lasciare raddoppiare di volume ed infornare.