



Pane integrale 2 - [Visualizza sul sito](#)
di Silvia

con lievito di birra
di F.Marotta

Ingredienti

1 kg di farina di frumento integrale
1 panetto di lievito fresco da 25 g
1 cucchiaio di sale marino integrale fino
100 g di semi di girasole
acqua tiepida q.b.

Preparazione

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, sbriciolare il lievito al centro della fontana. Sciogliere il lievito con un po' d'acqua, aiutandosi con le punte delle dita. Formare una pastella che verrà amalgamata alla farina, continuando ad aggiungere acqua tiepida un po' alla volta. Formare un impasto omogeneo, morbido ma non appiccicoso. Impastare energicamente tirando e ripiegando la pasta su se stessa, rigirandola in tutte le direzioni. Continuare a impastare per circa 5 minuti; la pasta dovrebbe diventare sempre più elastica e resistente. Adagiare la palla in una terrina, infarinare e coprire con un panno. Porre a lievitare in luogo tiepido per circa 1 ora. Rimettere la pasta sulla spianatoia, aggiungere il sale diluito in un pochino di acqua e i semi di girasole, e impastare ancora, aggiungendo un po' di farina se l'impasto fosse appiccicoso. Formare una pagnotta o più pagnottelle piccole, disporle sulla placca ricoperta di carta da forno, coprire con un canovaccio e lasciar lievitare finché non raddoppia di volume. Scaldare il forno a 220°C, infornare il pane e, dopo i primi 20 minuti di cottura, abbassare la temperatura a 180°. Proseguire la cottura per altri 15/30 minuti (dipende dalle dimensioni delle pagnotte), fino a doratura. Sforare e lasciar raffreddare bene prima di tagliare il pane.

Varianti

I semi di girasole possono essere omessi o sostituiti con semi di sesamo. Si possono aggiungere anche semi di finocchio o di cumino (1 cucchiaino), olio extra vergine di oliva (2 cucchiai), malto d'orzo o di frumento (1 cucchiaio).

Notizie e consigli

Ricco di fibra e sali minerali, gustoso, è il pane per tutti i giorni, per tutta la famiglia. È la base ideale per panini, tartine, crostini; quando "invecchia" un po' si può affettare e tostare, e usare per bruschette, zuppe e minestre, o per fare il pangrattato.

