



Macchina del pane: Pane nero - [Visualizza sul sito](#)
di Erica

farina mista - cereali - olio di semi di girasole

Pane nero fatto con la "farina per pane nero con semi di girasole" della Spadoni. È un mix di farine di vari cereali con un più semi di girasole tritati. C'è già sale, zucchero, pasta acida disidratata e in più due bustine di lievito granulare da aggiungere. Bisogna solo mettere l'acqua.

L'ho provata oggi, aggiungendo di mio semi di girasole in più (perché nella farina sono macinati, e mi piace trovarli interi) e un po' di semi di lino che ho in casa. Mezza dose (1/2 Kg di farina).

Impastato con le MdP, lievitato 1 ora, reimpastato (con la MdP) e aggiunto i semi, formato 2 pagnotte e lievitato quasi 3 ore. Cotto 30 minuti a 200° (forno statico). Sono risultate ben cotte e molto morbide. È un pelino insipido per i miei gusti. C'è già il sale nel mix, ma ne aggiungerò un pizzico, penso, la prossima volta. Ecco le foto:





Ecco lo stesso pane, con la stessa farina, con in più 2 cucchiaini di semi di lino, 2 di semi di zucca e 2 di semi di girasole. Con il metodo per il pane in cocotte di Line (ho scoperto di avere una super pentola di ghisa!), quindi con più acqua rispetto a quella riportata sulla confezione. Ho anche aggiunto 8 grammi di fior di sale (che sala di più e meglio rispetto al sale normale) e direi che è delizioso!! Saporito il giusto, ben lievitato dentro e con la crosta appena appena croccante (non bisogna spennellare eccessivamente di latte e spolverare con pochissima farina).





eCucinando.it