

# ” PANE CON OKARA DI SOIA “



## INGREDIENTI

- 250 gr di SEMOLA INTEGRALE RIMACINATA GRANO ITALIANO DECORTICATO A PIETRA ( LA MOLISANA)
- 150 gr DI FARINA DI GRANO DURO CAPPELLI INTEGRALE ( alce nero)
- 100 gr di okara DI SOIA
- 60 gr di Pasta Madre di farro Essiccata con lievito veg
- 210 gr di acqua
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 CUCCHIAINO di sale

# Procedimento

- Impastare tutti gli ingredienti tranne il sale
- quando sono tutti ben amalgamati aggiungere alla fine il sale e lasciare all'interno di un contenitore ermetico a lievitare per 8 ore fuori dal frigo.
- Passato il tempo della prima lievitazione ho impastato nuovamente il pane , ho fatto delle pieghe e rimesso a lievitare in frigo per altre 12 ore .
- Dopo la seconda lievitazione ho dato la forma al mio pane, ho fatto un taglio laterale con un coltello per tutta la lunghezza della pagnottella e ho lasciato lievitare ancora per un'ora spolverizzando con della farina.
- Ho cotto Dopodiché il mio pane 170° per 10 minuti... controllare comunque la cottura è in caso aumentare di qualche minuto.
- Poi girare il pane per dorare anche l'altro lato per 5/6 minuti a 170°C.

*Il pane cotto in friggitrice ad aria [Proscenic t21](#) è pronto, lasciatelo raffreddare sulla gratella e non tagliatelo prima che sia freddo.*