

# PANE DI FARRO & GRANO SARACENO



*Fare il pane in casa non è difficile... è un'esperienza meravigliosa. Bastano pochi accorgimenti e un po' di pratica.*

*Il pane è vita e subisce l'influenza di tanti fattori esterni, in primis degli ingredienti.*

*Usare una buona farina è sempre il primo passo per un risultato assicurato...*

# ***Ingredienti***

- 150 gr di farina integrale
- 150 gr di farina di farro
- 100 gr di farina di grano saraceno
- 100 gr di semola di grano duro
- semi di lino un cucchiaio
- 10 gr pasta acida essiccata
- sale integrale 1 cucchiaio
- 280 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva

## **PREPARAZIONE:**

- In una ciotola versare le farine , lievito , semi di lino e 2 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva.
- Versare poco per volta 280 ml di acqua mescolando.
- L'impasto dovrà risultare elastico, liscio ed omogeneo. Lavorarlo su di un piano infarinato per almeno 10 minuti, ripiegandolo anche su sé stesso molte volte.
- Coprire con un panno e far lievitare per 3 ore in un luogo tiepido per esempio vicino al termosifone.
- Riprendere l'impasto e impastate nuovamente , tagliarlo con un coltello e formare i filoni o le pagnottelle che desiderate e fate lievitare ancora per 1 notte in frigo

## ***Cottura***

***In forno : Adagiare le pagnottelle sulla teglia del forno ricoperta di carta forno , spolverizzare di farina la parte superiore e cuocere a a 200°C (non ventilato) sul ripiano inferiore per 30 min. circa***

***Io ho cotto il mio pane In friggitrice ad aria 180° per 10 minuti... controllare comunque la cottura ed in caso aumentare di qualche minuto.Poi girare il pane per dorare anche l'altro***

*lato per 7 minuti a 180°C.*

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