

PANE DI SEGALE INTEGRALE CON PASTA MADRE CON LA MACCHINA DEL PANE

A photograph of a loaf of whole grain rye bread and a slice of it. The loaf is positioned at the top, and a single slice is placed below it to the right. Both are resting on a light-colored wooden surface. The bread has a dark, textured crust and a dense, moist interior. The lighting is warm, creating soft shadows.

**PANE DI SEGALE
INTEGRALE**

Viaggi&AssaggiFelici

PANE DI SEGALE INTEGRALE



PANE DI SEGALE INTEGRALE



Il Pane con macchina del pane è un lievitato base delizioso, una variante della versione classica; in questo caso realizzato sempre con farina, acqua, lievito ma con l'aiuto dell'apposita macchina! Che una volta inseriti gli ingredienti pesati, lo impasta, lo fa lievitare e lo fa cuocere direttamente! E ci si può completamente dimenticare del lievitato! Che esce già cotto, soffice e squisito!! Dunque senza stress e senza

sporcare nulla, si possono realizzare **mille Ricette con la macchina del pane!**

Come vi ho già detto , Da quando la mia Madre Superiora ☐ me l'ha regalata l'avevo usata poche volte , ma adesso l'ho rispolverata e questa volta voglio preparare un delizioso **PANE DI SEGALE INTEGRALE CON PASTA MADRE** , è l'unico pane che mangio solitamente , e questa volta ho voluto farlo in casa.

Non so se avete mai assaggiato il pane di segale che vendono confezionato al supermercato. Considerate che questo fatto così è molto meglio, meno forte, più asciutto, probabilmente perché senza conservanti, molto differente anche come colore e gusto.

La farina di segale con questa idratazione pari al 60 % assorbe nel giro di poco tutta l'acqua. Non ho provato mai ad aumentarla, perché al momento mi trovo bene in questo modo, ma non escludo in futuro di provare anche fino al 70 %. Il programma dura ben 4 ore, e mantiene il calore per altri 60 minuti, ma dopo la fine della cottura io tolgo il cestello e faccio asciugare il pane su di una griglia in acciaio inox. Il pane viene bello rustico, dalla superficie irregolare, scuro, ma non come quello commerciale, alto 6 / 7 cm, e senza alveolature, quindi dalla mollica compatta, probabilmente per via della maturazione non troppo lunga.

Il **segale**, ed in particolare la **farina di segale integrale**, è un alimento prezioso per la salute dell'intestino: regola i processi **di** digestione e favorisce la salute della flora intestinale. Pare inoltre svolgere una funzione **di** protezione sui vasi sanguigni e **di** prevenzione sulle patologie cardiovascolari. Contiene poco **glutine** ed **ha** proprietà simili all'orzo e al frumento

LO POTRETE ARRICCHIRE AD ESEMPIO CON SEMI DI GIRASOLE O FIOCCHI DI AVENA ,

La mia è una Kenwood BM350 automatica: prima prepara

l'impasto e poi lo cuoce!

Grazie alla funzione Preparazione Rapida, permette di passare dall'impasto alla cottura in soli 58 minuti.

□Naturalmente puoi cuocere il pane anche nel tuo forno di casa (a 200°C non ventilato) sul ripiano inferiore per 30 min.

o anche 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)

naturalmente dopo averlo Impastato fallo raddoppiare di volume prima di cuocerlo □

INGREDIENTI PER UNA PAGNOTTA DA 500 GR

- 410 g di farina di segale integrale
- 90 g di farina khorosan
- 300 g di acqua tiepida
- 25 g di olio di oliva
- 10 g di sale
- 1 pizzico di zucchero o altro dolcificante anche sciroppo di agave
- 50 gr di pasta madre essiccata
- 10 gr SEMI DI GIRASOLE E 10 gr FIOCCHI DI AVENA (OPZIONALE)



BONGIOVANNI
FARINE E BONTÀ NATURALI

FARINA DI
SEGALE
INTEGRALE

PRODOTTO BIOLOGICO

1Kg



Le Selezioni

Puoi acquistarla cliccando Qui <https://amzn.to/3Ldz0Zc>

Preparazione

- Prima di tutto, inserite la spina e inserite gli ingredienti pesati in ordine : acqua, olio, sale, zucchero, farina e lievito,
- Poi azionate il programma scelto, in questo caso io ho scelto 1 ; da 500 gr in automatico sul display compariranno il numero di ore necessarie per la realizzazione (3 ORE E 05 MINUTI)
- Dal quel momento la macchina lavorerà per voi, alternando momenti di impasto a riposo, poi lievitazione e infine cottura,
- Vi avviserà con un trillo quando il pane sarà pronto,
- Infine sganciate il cestello,
- Poi capovolgetelo il pane si sfilerà subito. Incidete la base con un coltello e fate uscire la piccola lama impastatrice
- Ricomponete e servite il vostro **Pane con macchina del pane!**
- Appena sarà freddo, sigillatelo subito in una pellicola per alimenti. In questo modo si conserverà per 3 giorni!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o

pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐ alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

☐ mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐ seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggi Felici

☐ HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/explore/tags/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!