



PANE AI CEREALI CON SEMI

Ingredienti

Per la biga poolish

100 gr di manitoba

135 gr di acqua

100 gr di pasta madre rinfrescata

Per l'impasto finale

la biga poolish

200 gr di farina 00

50 gr di farina di grano saraceno

50 gr di farina di orzo

50 gr di farina di farro

50 gr di farina di avena

200 gr di acqua

6 gr di malto di orzo

10 gr di sale

Per la finitura

fiocchi di avena

Procedimento

La sera prima sciogliete il lievito madre nell'acqua, quindi, unite la farina, mescolate bene fino ad ottenere un panetto, molto molle. Coprite la ciotola con pellicola e lasciate lievitare per 12 ore a temperatura ambiente.

Trascorso il tempo di lievitazione, nella ciotola della biga, aggiungete l'acqua, il malto, tutte le farine e mescolare. Coprite con una pellicola e lasciate riposare per 30 minuti.

Trascorso il riposo unite il sale all'impasto e mescolate; trasferire l'impasto sulla spianatoia e lavorate energicamente l'impasto per 10 minuti circa finché non si sarà formato un impasto omogeneo e liscio. Formate una palla, copritela con pellicola e lasciate lievitare per 2 ore lontano da correnti di aria.

Dopo la lievitazione sgonfiate la pasta, formate un rettangolo e fate le pieghe; lasciate riposare per 1 ora. Ripetete le pieghe, coprite e lasciate riposare per 30 minuti.

Date all'impasto la forma di un filoncino, adagiatelo in uno stampo imburrato, coprite con pellicola e lasciate lievitare per 3 ore, comunque fino a quando non avrà raggiunto il bordo dello stampo. Cospargete il pane con i fiocchi di avena ed infornate.

Cuocete in forno caldo a 200° per 45-50 minuti. Spegnete e lasciate riposare nel forno caldo per 10 minuti col forno semiaperto. Sformate il pane e lasciatelo raffreddare su una griglia.