

LINK: <http://blog.giallozafferano.it/dolcesalatodop/pane-integrale-ricetta-lievito-birra/>



Scopri tutti i VANTAGGI che Linear ti offre.

[CALCOLA UN PREVENTIVO](#)

Posted on 6 maggio 2014

Pane integrale, ricetta con lievito di birra

[Mi piace](#) 46 [Condividi](#) [Tweet](#) 0 [G+](#) 1 [Pin.it](#) 2

Ormai fare il pane in casa è una buona abitudine qui, ma in realtà a me piace tanto impastare quindi aspetto sempre con ansia il giorno in cui il pane finisce per poterne fare un altro sempre diverso! Questa volta ho scelto di farlo integrale e con il metodo che utilizzano sul blog di Anice e cannella, con le pieghe di rinforzo e vari passaggi per ottenere un pane morbido e ben alveolato, adattato per al lievito di birra, questo solo perchè il mio lievito madre non era "pronto" in quanto era già stato usato per altro ^_^

Ingredienti:

- 600 gr di farina PizzaGiovane di Farine Varvello
- 370 gr di acqua
- 10 gr di lievito di birra
- 1 cucchiaino di malto
- 14 gr di sale

Scioglio il lievito in 300 gr di acqua tiepida, aggiungere 450 gr di farina Pizza Giovane, mescolare e lasciar riposare 30 minuti.

Nella restante acqua sciogliere il miele ed il sale.

Versare quindi metà dell'acqua nella ciotola con l'impasto, coprire con metà della farina, poi ancora acqua e poi farina.

Impastare fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico che lasceremo riposare sulla spianatoia scoperta per 30 minuti.

Trascorso questo tempo stendo l'impasto formando un rettangolo, e faccio le cosiddette pieghe a tre, quindi piego un lembo del pio rettangolo e chiudo il tutto con il lembo rimanente, ripeto il procedimento con il rettangolo rimasto.

Sistemo quindi l'impasto con la chiusura verso il basso e aspetto ancora 30 minuti.

Arrotondo l'impasto tra le mani o sulla spanatoia e lo lascio stare altri 30 minuti.

Infine è arrivato il momento di formare il filone di pane che metteremo a lievitar fino a che non sarà pronto per essere cotto.

Inforno a 190° per circa 30 minuti in forno già caldo.

Ciò che ne verrà fuori sarà un pane integrale profumatissimo.



Se ti piacciono le mie ricette seguimi su facebook, cliccando [Mi Piace qui](#)

A questa ricetta ha collaborato:



PRESENTAZIONE

Neolaureata in matematica, appassionata di PRODOTTI NATURALI, BIOLOGICI, A CHILOMETRO ZERO E DOP che cerca di trasformare in lavoro questa sua passione. Felice perchè finalmente tante aziende stanno chiedendo di collaborare con me, e questo mi fa credere ancora di più che prima o poi il mio blog mi darà grandi soddisfazioni. Sono molto autocritica e mi aspetto sempre di più da me stessa, spero che il mio blog vi piaccia, sbirciate tutte le ricette che volete!

Trovaci su Facebook

Dolce e Salato DOP
Mi piace

Dolce e Salato DOP
Tante ricette fantasiose sulla pagina:

Rimescolando
Un sito nato da una passione... cucina, esperienze e curiosità <http://rimescolando.webnode.it/>
Solo per divertimenti

Dolce e Salato DOP piace a 42.993 persone.

Plugin sociale di Facebook

CONTATORE VISITE



PRODOTTI TIBIONA



- [Cioccolato al latte da copertura Bongiovanni](#)
- [Cioccolato al latte senza zucchero Venchi](#)
- [Crusca d'avena](#)
- [Farina di Avena](#)
- [Farina molto forte Molino Pivetti](#)
- [Glutine di grano](#)
- [Latte in polvere](#)
- [Libro Tutto sul pane fatto in casa - Aldo Bongiovanni](#)
- [Shirataki](#)

CERCA RICETTA

DIVENTA UN LETTORE DI DOLCE E

SALATO DOP

1 [14](#) [183](#)

[Tweet](#) [G+](#) [Mi piace](#)

DOLCE E SALATO DOP SU GOOGLE+

