



1/4 persone

INGREDIENTI

Acqua
Farina Integrale
Lievito madre
Malto

4 PAX
g 600
g 1000
g 300
g 10

Secondo il disciplinare DOP in alternativa si può usare anche il lievito di birra per la preparazione della biga (Lievito di rinfresco lungo). In questo caso la ricetta è:

4 PAX

BIGA
Lievito di birra fresco g 2
Farina Manitoba g 100
Acqua g 50

IMPASTO
Farina tipo 0 g 500
Biga g 100
Acqua g 320

96

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Miscelare acqua e farina. Mettere a riposare l'impasto per 30 minuti in un recipiente. Aggiungere il malto e il lievito. Fare lievitare per 1 ora circa coperto da un canovaccio. Stendere l'impasto fino ad avere lo spessore di 1 cm, ripiegare due volte sullo stesso lato e mettere a riposo per 3 ore. Spezzare l'impasto in 4 parti e dare una forma a panetto. Ancora 1 ora di riposo.

Cuocere a 250°C per 25 minuti.

PREPARAZIONE IN ALTERNATIVA CON LA BIGA: Sciogliere il lievito di birra nell'acqua, aggiungere la farina ed impastare fino ad ottenere un panetto sodo. Adagiare in una ciotola di vetro, coprire con pellicola e far maturare per circa 12-14 ore a 18°C.

Il giorno dopo, fare a pezzettini con le mani la biga e scioglierla nell'acqua e aggiungere alla miscela acqua e farina e impastare fino ad avere un filone. Spezzare l'impasto in 4 parti e dare una forma a panetto. Ancora 1 ora di riposo. Cuocere a 200°C per 20 minuti e a 180°C per 15 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno 250°C per 25 min o 200°C per 20 minuti.
In alternativa 180°C per 15 minuti per l'impasto con biga.

ALLERGENI

Glutine.

VALORE ENERGETICO

224 kcal/100gr

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati g 44,1
Grassi g 1,3
Proteine g 8,3
Fibre g 6,5

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Sostituita la farina 00 con quella integrale per avere maggiore quantità di fibre, sali minerali e vitamine.

Questa preparazione è tipicamente senza sale. Il lievito madre dà maggiore qualità al prodotto.

COSTI

AL KG = 4,00 EURO A PAGNOTTA DA g250 = 1,00 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Il Pane Toscano è un prodotto tradizionale DOP del Centro Italia, la rivisitazione consiste nel sostituire la farina 0 con quella integrale

STAGIONALITÀ

Tutto l'anno.

Pane toscano con farina integrale

Matteo, Thomas, Giacomo, Alessia (Afol Pertini- Seregno)

