# PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

Il pane, un alimento apparentemente così semplice e fatto con pochi ingredienti. Io adoro già solo l’idea di prepararlo perché mi da subito la sensazione di qualcosa di naturale e di sano. Purtroppo il tempo da dedicargli è sempre poco ma finalmente sono riuscita ad impegnarmi in una ricetta. Sono partita dalla ricetta di Ilaria, perché da quando ho visto il suo pane così perfetto ho pensato che volevo troppo provare a farlo. Il mio non è bello come il suo ma il sapore è così buono che non potevo non proporlo qui. Ho provato anche a cuocerlo in modo che venisse una bella crosta croccante ma in realtà questo non mi è riuscito del tutto, vi spiego comunque come fare.. magari sarete più fortunati, e sicuramente più bravi!!! In ogni caso crosta o no tostato è fantastico!!

Appena freddo potete tagliarlo a fette e congelarlo, sarà come appena fatto!

Utilizzatelo per accompagnare gustose insalate, preparare bruschette o per colazione con la marmellata!!




**PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI**

300 g di farina integrale Garofalo
200 g di semola di grano duro rimacinata Garofalo
100 g di farina w350 Garofalo
250 g di birra chiara
200 g di acqua

70 g di noci al netto
60 g semi di lino Melandri Gaudenzio
7 g lievito di birra fresco
10 g di sale fino
1 cucchiaino di malto d’orzo




Mescolate assieme la semola, la farina integrale e quella

w350. Mettete 100 grammi di acqua in una ciotola ed aggiunegete il lievito ed il malto, fateli sciogliere. Unite 100 grammi di farina presi dal totale e mescolate velocemente. Coprite con la pellicola e lasciate raddoppiare di volume. Nell'impastatrice mettete la rimanente farina, i 100 grammi di acqua rimasti, la birra ed il lievitino. Lavorate fino ad amalgamare gli ingredienti, unite il sale, le noci tritate molto grossolanamente ed i semi di lino. Proseguite lavorando finché l'impasto sarà incordato, ovvero si sarà tutto avvolto attorno al gancio impastatore. Rovesciatelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e con i pollici arrotolatelo verso di voi, otterrete un panetto allungato, giratelo per 90° e arrotolatelo nuovamente. Girate l'impasto, poggiate i palmi alla sua base e ruotatelo spingendo la pasta sotto e portando un palmo verso di voi e l'altro nel senso opposto, formerete una palla. Poggiate l'impasto in una ciotola capiente leggermente infarinata, coprite con la pellicola e lasciate riposare un'ora a temperatura ambiente. Riponete in frigorifero tutta la notte o per 8 ore. Togliete la ciotola dal frigorifero e riportate a temperatuta ambiente, circa un'ora e mezza. Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro, sgonfiatelo con la punta delle dita ed arrotolatelo come spiegato precedentemente. Girate il pane e dategli la forma che preferite facendo attenzione a portare la pasta sotto in modo che non ci siano "aperture". Ponetelo su di una teglia ricoperta di carta forno e coprite con la pellicola. Lasciate raddoppiare. Ora vi spiego come l'ho cotto io, in questo modo dovrebbe venire la crosta anche se nel mio caso non ha funzionato. *Accendete il forno a 250°C e ponete sul fondo una teglia con dell'acqua. Quando sarà in temperatura abbassate a 200°C e informate il pane per 10 minuti. Abbassate a 180°C e cuocete 5 minuti. Abbassate a 160°C e cuocete altri 5 minuti. Abbassate a 130°C, lasciate il forno leggermente aperto, basta una piccola fessura, e terminate la cottura per circa 25/30 minuti. T0gliete dal forno e lasciate asciugare in verticale.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere