



• PANE ALLA SEGALE PREGERMINATA •

In coerenza con le più significative tendenze verso un'alimentazione sana ed equilibrata, proponiamo con questo pane il tema dei semi pregerminati. I principali benefici nutrizionali attribuiti ai cereali pregerminati sono: una maggior disponibilità di vitamine e minerali (normalmente contenuti nei cereali) e l'aumento della loro biodisponibilità; la migliore digeribilità del prodotto ottenuto. Utilizziamo segale pregerminata che facciamo ammorbidire in una miscela di farina di segale ed acqua e quindi lo aggiungiamo al nostro collaudato impasto a base di PASTA MADRE: ecco il nostro PANE CON SEGALE PREGERMINATA.

RICETTA PER 2 FILONI DA 500g

Farina di grano tenero tipo "0" • 500g
Pasta madre Sosi (in crema) • 70g
Acqua • 350g
Sale • 10g

Olio extravergine d'oliva • 20g
Chicchi di segale pregerminata (lasciati ammorbidire per una notte in 50g di segale e 50g di acqua) • 120g



Il giorno antecedente la produzione mescolate 120g di chicchi di segale pregerminata con 50g di acqua e 50g di farina di segale e conservate in frigo. Impastate tutti gli ingredienti, ad eccezione dell'olio extravergine d'oliva ed i chicchi di segale pregerminata che vanno aggiunti all'impasto quando questo risulta morbido e liscio.



Lasciate lievitare l'impasto almeno 2 ore in un recipiente coperto da un canovaccio, a temperatura ambiente. Quindi dividete in 2 porzioni uguali l'impasto, lavoratelo con cura formando i filoni che vanno lasciati lievitare a temperatura ambiente, coperti con un canovaccio, fino al raddoppio del loro volume.



Cuocete come vostra abitudine per almeno 35 minuti nel forno a 220°