



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000113

Registrata in data 18 Dic 2015 alle ore 13:03

da PIETRO PARISI

Pane ai semi di lino e di canapa

Profumato e croccante, questo pane è ricco di fibre e anche di grassi buoni presenti nei semi. Fa bene alla salute e accompagna in modo delizioso sia il dolce che il salato.

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 4 persone

400 g di farina 0

100g di farina di canapa

½ cubetto di lievito di birra

30 gr cucchiaini di sale

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaini di olio extravergine di oliva Ravice

Acqua 250 gr

Una manciata di semi di lino

Preparazione

Sciogliere il lievito in poco acqua insieme allo zucchero, aggiungere la farina bianca tipo 0 e la farina di canapa impastare insieme al lievito e piano piano aggiungere acqua, un cucchiaino di olio. Quando l'impasto prende forma aggiungere il sale e continuare ad impastare energicamente fino a quando la massa sia bella liscia ed omogenea. Far lievitare bene per 5 ore e infornare a 180 gradi per 45 minuti.

Vino consigliato

Dolci o secchi dipende con cosa accompagnamo questo tipo di pane.