



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000774

Registrata in data 19 Set 2016 alle ore 10:47

da ENRICO ZAMBARDINO

Pane felix alle foglie di canapa sativa

Il pane Felix è un pane dal profumo intenso, crosta croccante e sapore delicato. Dopo averlo assaggiato rimarrà nel palato, un retrogusto dolce e pastoso.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 10 persone

1 Kg di farina 0 di media forza, 200/240 w.
600 g di acqua a temperatura ambiente
1-2 g di lievito di birra fresco
22 g di sale fino
10 g di foglie di Canapa sativa essiccate.

Preparazione

Sciogliere il lievito nell' acqua a temperatura ambiente, inserire gradualmente la farina setacciata alternata alle foglie di canapa. Quando si sarà formata la maglia glutinica, quindi avremo ottenuto un panetto liscio e omogeneo, inserire il sale e impastare fino a quando non si riformerà la maglia glutinica.

Far puntare l' impasto sul tavolo di lavoro coperto da una pellicola, per almeno 40/50 minuti a temperatura ambiente. Poi stendere l' impasto e arrotolarlo fino a dargli la forma del filone, metterlo in una teglia coperto da una pellicola e farlo puntare ancora 60/90 minuti, poi metterlo in frigorifero fino al giorno dopo.

Trascorse le 24 ore dalla preparazione dell' impasto, toglierlo dal frigorifero, dopo circa 60 minuti metterlo nel forno riscaldato a 200°C. spruzzando dell' acqua sulla base del forno, dopo 5 minuti abbassare a 180°C., e continuare per altri 40/50 minuti.

Una volta cotto ed estratto il pane dal forno metterlo a raffreddare sopra una grata per facilitare la migrazione dei vapori. A pane freddo tagliare con un coltello a sega per pane, e sentire i profumi prima di degustarlo.