



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000735

Registrata in data 20 Lug 2016 alle ore 11:34

da **ENRICO ZAMBARDINO**

Pane rosso alle bacche di Goji

Pane farcito con bacche di Goji che sono ricche di proprietà come lo zinco, vitamina C che abbassa il colesterolo, snellisce, rende la pelle morbida e liscia. Negli uomini aiuta stimolando il testosterone. Lavorato con una lunga maturazione, trasferisce la colorazione della buccia alla mollica, facendola diventare gialla. Profuma e sa di dolce, anche se non viene messo nessuno zucchero.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 10 persone

1 kg. farina 00
1,600 g. di acqua
2 g di lievito di birra
22 g di sale
160 g di bacche di Goji

Preparazione

Sciogliere il lievito nell' acqua a temperatura ambiente, inserire gradualmente la farina setacciata, quando si sarà formata la maglia glutinica, e avremo ottenuto un panetto liscio, inserire il sale e impastare fino a quando non si sarà riformata la maglia glutinica.

A questo punto inserire le bacche di Goji, continuando ad impastare fino a quando non saranno inseriti tutti nel panetto e distribuiti in maniera uniforme.

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 12 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.