

PANE CON FIOCCHI DI AVENA

TOSTATI AL BURRO CON SEMI DI LINO

RICETTA

Impasto

Inserisci in ciotola tutta la farina tipo 1

Versa 180 g di acqua (**in estate utilizzate acqua fredda**).

Impasta per circa 3 minuti.

L'impasto deve risultare grumoso e non del tutto formato.

Copri la ciotola con una pellicola per alimenti e lascia riposare per almeno 60 minuti a temperatura ambiente.

Trascorsi i 60 minuti, unisci il lievito madre ed impasta per circa 4 minuti, copri e lascia riposare per 15 minuti.

Aggiungi il sale e la restante acqua e continua ad impastare per altri 5 minuti.

Copri e lascia riposare l'impasto per 40 minuti, trascorsi i quali sarà necessario fare 2 serie di pieghe a distanza di 40 minuti.

TOSTATURA DEI SEMI

Nell'attesa che l'impasto lieviti, prepara i semi per la tostatura.

Versa nella teglia i 15 g di semi di lino e 45 g flocchi di avena, devono tostare per circa 3 minuti, stai attento a non bruciare i semi. A questo punto inserisci i 25 g di burro salato e cuoci fino al completo assorbimento del burro, i semi devono risultare di un bel colore dorato.

Trasferisci i semi tostati in una ciotola e aggiungi i 60 g di acqua a temperatura ambiente. Lascia i semi in immersione per circa un'ora.

Ora riprendi l'impasto, dopo aver eseguito le pieghe passi alla laminazione:

Bagna un piano da lavoro con uno spruzzino con acqua, versa l'impasto al centro e stendilo con le mani tirandolo verso i lati quasi ad ottenere un lenzuolo di impasto molto sottile.

Cospargi bene i semi tostati nell'impasto e fai una piega a tre e lascia lievitare una a ciotola dovrà arrivare all'80% di lievitazione, non dovrà raddoppiare.

Ribalta sul piano e, fai una preforma leggera senza andare a schiacciare troppo l'impasto (la preforma non è altro che una piega a tre molto leggera) e lasciar riposare per 30 minuti.

Forma ora la pagnotta chiudendo poi bene il pane e prima dimetterlo in un cestino, versa in un vassoio abbondanti flocchi di avena, con uno spruzzino bagna la superficie dell'impasto in modo che i flocchi di avena si attacchino bene. Fai riposare per un'ora a temperatura ambiente e poi inserisci il cestino in una busta di plastica e riponi per circa 12 h in frigo.

Trascorse le 12 ore, preriscalda il forno a 230°, ribalta il pane sulla carta forno e fai dei tagli sulla superficie con una lama ben affilata.

COTTURA DEL PANE

Preriscalda il forno in modalità statica a 230° con un pentolino d'acqua sul fondo. Raggiunta la temperatura versare mezzo bicchiere d'acqua nel pentolino per creare vapore nel forno. Inforna, lasciando cuocere per 15 minuti. Abbassa la temperatura a 200°, toglì il pentolino e fai cuocere così per 15 minuti. Abbassa ancora a 180°, per 10 minuti. Quando il pane è ben cotto, risuonerà vuoto bussando alla base.

Sforna, facendo raffreddare su una gratella, affinché possa asciugarsi per bene.



Ingredienti

- 300 g Farina Tipo " 1 "
- 230 g Acqua
- 60 g Licoli (lievito madre in coltura liquida)
- 5 g Sale

Per la Tostatura

- 45 g Flocchi di avena
- 15 g Semi di lino
- 24 g Burro salato
- 60 g Acqua