

Pane integrale

Scritto da Chiara Chiaramonte
Venerdì 30 Dicembre 2011 00:12 -



Ingredienti

250 g di farina integrale
200 g di farina 0
2 cucchiaini di sale
1 panetto di lievito di birra
250 ml di acqua tiepida
4 cucchiai di olio d'oliva

Preparazione

Sciogliamo il lievito nell'acqua tiepida e poi uniamolo alla farina, al sale e all'olio. Impastiamo energicamente per circa 10 minuti e poi copriamo con un panno pulito e lasciamo lievitare per circa 1 ora e 30. Poi accendiamo il forno e formiamo dei bocconcini tondi e con un coltello facciamo una "X" sul dorso di ogni panino. Inforniamo per circa 20- 25 minuti controllando spesso. Poi sforniamo.
Buon appetito!