

Pane integrale alle erbe aromatiche e semi oleosi

Come preparare il pane integrale? Scoprilo in questa ricetta e nel video del nostro chef, Stefano Polato!



Come puoi utilizzare la **farina integrale** in cucina? Prova a preparare del buon **pane fatto in casa**. Ti basteranno pochi ingredienti e un po' di olio di gomito per creare l'impasto perfetto! Non hai mai provato a farlo prima? Segui i consigli dello chef [in questo video](#), vedrai che sarà un successo!

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 50 min.

Ingredienti

(per 1 pagnotta)

800 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar

200 g di semola di grano duro

600 g di acqua

1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (rosmarino, salvia, timo, origano)

70 g circa di lievito madre secco

20 g di sale marino integrale

4 cucchiaini di semi oleosi misti Despar Vital

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Sciogli il lievito in poca acqua prelevata da quella totale.
2. Metti le farine in un ampio recipiente. Aggiungi semi e erbe, quindi mescola. Aggiungi, poca alla volta e mescolando con la mano, l'acqua e il lievito sciolto. Mescola bene e impasta su una spianatoia per 2 minuti, quindi aggiungi il sale e continua per altri 10. Aggiungi l'olio e impasta per altri 2.
3. Dividi l'impasto in più parti e conferisci la forma che preferisci alle pagnotte.
4. Mettitele a lievitare per 24 ore in un ambiente non troppo freddo (circa 18 °C) ben coperte e al riparo da correnti d'aria.
5. Trascorso il tempo di lievitazione, trasferisci delicatamente le pagnotte su una leccarda e inforna a 180 °C in modalità statica per circa 30 minuti (il tempo di cottura dipende dalla dimensione delle pagnotte).