# Pane alla farina d'avena, mais e farro con lievito madre. Navigando navigando…



Metti una mail inaspettata e coinvolgente.

Metti un gruppo di 9 simpatiche e bravissime foodbloggers.

Aggiungi un piccolo Calimero che quando c'è da mettere le mani in pasta è felice come una Pasqua □

Metti un coordinatore tecnologico in gamba e disponibile.

Shakera il tutto con sapienza ed ecco spuntare dal cilindro magico un bellissimo ebook tutto per voi.

Oggi ragazzi voglio condividere con voi questa novità di cui mi sento particolarmente orgogliosa.

Si chiama "Navigando in cucina"



un libro in formato elettronico in cui, coordinate dal bravissimo Tommy, abbiamo raccolto alcune delle nostre migliori ricette, inedite e non, che vi permetteranno di conquistare anche i palati più difficili.

E' stato un lavoro lungo che ci ha accompganto per diversi mesi ma che ora è diventato realtà e che speriamo vi piaccia tanto quanto è piaciuto a noi.

Per chi ha un dispositivo Apple, l'e-book è scaricabile in forma gratuita su Apple Store e precisamente qui per iPad oppure qui

per iPhone ed iPod.

Chi invece non avesse un dispositivo Apple, può scaricare qui la versione ePub per cellulare che può adattarsi anche a tutti i tablet.

La versione specifica per tablet invece è ancora in fase di lavorazione ma sarà presto resa anch'essa disponibile.

La versione ePub può essere visualizzata anche sul pc a patto di disporre di un lettore tipo Calibre o Adobe Digital Edition, entrambi scaricabili gratuitamente.

Un enorme grazie alle mie splendide compagne d'avventura:

Francesca - I paciocchi di Francy,

Simona - Pensieri e Pasticci,

Sabina - Due bionde in cucina,

Ilaria e Tommy - Non solo piccante,

Chiara — La voglia matta,

Mary - Dafne's corner,

Ely - Il rovo di bosco, Emanuela - Pane, burro e alici,

Tina — Le ricette di Tina e un ringraziamento particolare a Tommy e Ilaria per la pazienza e il prezioso lavoro grafica e di pubblicazione.

Ed ora, dopo tante chiacchiere, vi lascio una delle mie ricette inedite che troverete in "Navigando in cucina".

Le altre, insieme a quelle delle mie amiche, le scoprirete sfogliando il libro



## Pane alla farina d'avena, mais e farro

Tempo di preparazione 40 minuti

Tempo di cottura 50 minuti

Tempo passivo 20 ore

Porzioni 8 persone

### Ingredienti per un filone da 800 gr circa

- 180 gr di farina manitoba
- 100 gr di farina d'avena
- 100gr di farina bianca di farro
- 75 gr di farina integrale
- 60 gr di farina di mais fioretto
- 50 gr di farina di soia tostata e sgrassata
- 400 gr di acqua
- 180 gr di LM rinfrescato un paio di volte
- 6 gr di miele
- 12 gr di sale

#### **Procedimento**

- 1. Setacciare insieme farina d'avena e di mais e metterle a bagno in 160 gr di acqua a 50°C; coprire e lasciar riposare 10-12 ore.
- 2. Setacciare insieme il resto delle farine.
- 3. Sciogliere il LM nell'acqua rimasta (240 gr) appena tiepida (in estate va bene a T ambiente), aggiungere il miele, le farine messe a bagno, il mix di farine setacciate poco alla volta e lavorare fino ad incorporarle del tutto. Aggiungere anche il sale e continuare ad impastare per circa 15 minuti finché l'impasto risulta liscio e omogeneo.
- 4. Formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per 3 ore al riparo da correnti d'aria.
- 5. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo delicatamente cercando di formare un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1.
- 6. Coprire e lasciar riposare un'ora.
- 7. Riprendere l'impasto, formare a piacere un filone o una pagnotta tonda, sistemare su una placca foderata d carta forno, spolverare con farina di mais fioretto, coprire e lasciar lievitare fino al raddoppio.
- 8. Prima di infornare, praticare sulla superficie dei tagli a piacere e cuocere in forno statico con vapore a 240°C per i primi 10 minuti. Abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 35-40 minuti.
- 9. Lasciar raffreddare nel forno spento con lo sportello appena socchiuso, appoggiato in verticale contro la parete per mantenere la crosta croccante.

#### Note

Per la *versione LICOLI*, sostituire il LM con 180 gr di licoli rinfrescato e attivo riducendo a 370 gr la quantità di acqua.

Il resto degli ingredienti e il procedimento rimangono invariati.



Un abbraccio a tutti, buona settimana e…buona lettura  $^-$