

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 e-book tutto per voi.

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

Si chiama **"Navigando in cucina"**

Navigando in cucina

Le migliori ricette dei nostri blog



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 accompagnato 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 ^_^