



PANE ARABO ALL'AVENA

PANE TIPICO ARABO

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



IMPASTO

INGREDIENTI

PANE ARABO AVENA
ACQUA
OLIO D'OLIVA
LIEVITO COMPRESSO

PREPARAZIONE

g 10.000 Mettere PANE ARABO ALL'AVENA e lievito con 2/3 dell'acqua in impastatrice (meglio a BRACCIA TUFFANTI o SPIRALE) ed impastare per qualche minuto.

g 5.000

g 400 Inserire la rimanente acqua in 2-3 riprese facendo attenzione che venga completamente assorbita prima di ogni aggiunta.

g 400 Una volta ottenuto un impasto ben incordato, aggiungere l'olio a filo senza fermare l'impastatrice. Impastare fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica (tempo d'impasto circa 10 minuti per impastatrici a spirale, quelle a braccia tuffanti richiedono tempi di impasto maggiori). Realizzato l'impasto (temperatura finale d'impasto 26-27°C), lasciarlo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente (22-24°C) ben coperto da un telo (PRIMA PUNTATURA). Dividere l'impasto in pezzi da 100 gr e procedere con un ulteriore riposo di 15 minuti a 22-24°C (SECONDA PUNTATURA).

COMPOSIZIONE FINALE

Ultimato il secondo riposo, passare la pasta così spezzata nella cilindratrice allo spessore di mm 7-8.

Far lievitare in cella di lievitazione 15-20 minuti a 35°C con umidità relativa del 70-80%.

Cuocere i panini in forno statico per 6 minuti circa a 280°C.

AVVERTENZE:

I tempi di puntatura e lievitazione possono essere modificati secondo le temperature riscontrate al momento della produzione.