PANE ARABO ALL'AVENA (PANE ARABO AVENA NUCLEO 20%)

PANE TIPICO ARABO

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

IMPASTO

INGREDIENTI

PANE ARABO AVENA NUCLEO 20%	g 2000
FARINA DI FRUMENTO - PER PANIFICAZIONE	g 8000
ACQUA	g 5500
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	g 400
LIEVITO	g 400

PREPARAZIONE

Mettere PANE ARABO AVENA NUCLEO 20%, farina di frumento, olio extra vergine d'oliva e lievito con 2/3 dell' acqua in impastatrice (meglio a BRACCIA TUFFANTI o SPIRALE) ed impastare per qualche minuto.

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

Impastare fino ad ottenere un impasto liscio e elastico (tempo di impasto circa 10 minuti con impastatrice a spirale e temperatura finale 26-27°C).

Realizzato l'impasto, 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.