



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

### PANE TIPICO ARABO

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



#### IMPASTO

##### INGREDIENTI

PANE ARABO AVENA NUCLEO 20%

FARINA DI FRUMENTO - PER PANIFICAZIONE

ACQUA

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

LIEVITO

##### PREPARAZIONE

g 2000 Mettere PANE ARABO AVENA NUCLEO 20%, farina di frumento, olio extra vergine  
g 8000 d'oliva e lievito con 2/3 dell' acqua in impastatrice (meglio a BRACCIA TUFFANTI o SPIRALE)  
g 5500 ed impastare per qualche minuto.  
g 400 Inserire la rimanente acqua in 2-3 riprese facendo attenzione che venga completamente  
g 400 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.