



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.