

Pane integrale alle noci



Ingredienti:

500 g semola di grano duro integrale La Molisana

1/2 bustina lievito granulare per pane

1 cucchiaino miele o zucchero canna

1 cucchiaino sale

300 ml acqua tiepida

50 noci tritate a coltello

1 cucchiaio di olio evo

Lavora la semola con il lievito, miele, sale e acqua per formare un'impasto elastico ed omogeneo. Alla fine aggiungi l'olio evo e le noci. Continua a piegare l'impasto finché si assorbe l'olio.

Lascia lievitare finché raddoppia il volume.

Forma la pagnotta che poggi nella teglia e lascia lievitare 30 minuti.

Spennella il pane con acqua. Cospargi con la semola sopra e metti la teglia nel kit forno.

Cuoci nel kit forno e MCSD sul fornello grande a fiamma alta 5 minuti, poi fiamma media 20 minuti, spento in auto cottura 15 minuti.

Lasciate raffreddare sulla griglia prima di tagliarlo.

E.S.