



Legumami



Semilavorato per pane ai legumi e sesamo nero.

Ingredienti

Farina di grano tenero tipo "0"
Farina di lenticchie rosse
Farina di piselli verdi
Sesamo nero
Farina di ceci
Sale
Farina di grano maltato
Enzimi
Acido scorbbico

Ricetta

LEGUMAMI 10 kg
Acqua 5 l
Olio di oliva 400 g
Lievito 300 g

Procedimento

Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Fare riposare per 20 minuti.
Spezzare in pezzi da 50/100 g e formare a piacere.
Fare lievitare in cella di lievitazione per 60 minuti.
Infornare con vapore a 220°C.
Si consiglia di aprire le valvole a metà cottura.