


PANE ALLA FRUTTA

con albicocche e ficchi secchi

 2 pagnotte

Ingredienti per ca. 1 kg di impasto

50 g di albicocche secche
50 g di ficchi secchi
300 ml di acqua tiepida
100 g pasta madre di farina di segale
250 g di farina di farro integrale
250 g di farina di segale integrale
20 g di uvetta
10 g di pinoli
50 g di noci
2 g di coriandolo
3 g di aneto
10 g di sale

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti albicocche e ficchi.
2. Mescolare l'acqua con la pasta madre.
3. Aggiungere la farina di farro integrale e la farina di segale integrale, i dadini di albicocche e ficchi, l'uvetta, i pinoli, le noci, il coriandolo tritato, l'aneto e il sale e impastare con l'impastatrice.
4. Coprire l'impasto e lasciare lievitare per ca. 20 minuti in luogo tiepido (max. 35 gradi).
5. Impastare di nuovo e formare 2 panotte.
6. Disporle su una teglia foderata con carta da forno, spolverarle con farina di farro e lasciare lievitare per altri 20 minuti e infine cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per ca. 40 minuti.
Nel forno termoventilato a 160 °C per ca. 30 minuti.

