

# Consumo



## Ingredienti preimpasto:

- 300 g farina grigia
- 300 ml acqua tiepida
- 2 g lievito secco

## Ingredienti impasto:

- 350 ml acqua tiepida
- 700 g farina grigia
- 5 g lievito secco
- 20 g sale
- 100 g miscela di noci a scelta
- 100 g frutta secca a scelta

## Gustoso pane alla frutta

### Preparazione

#### Preimpasto:

mescolare gli ingredienti, preparare il giorno prima e lasciare riposare per 12-16 ore.

#### Impasto:

mescolare acqua, farina e preimpasto e impastare. Lasciare riposare coperto per mezz'ora. Aggiungere sale e lievito e lavorare nel robot da cucina a potenza 1-2 con il gancio da impasto per due minuti. Aggiungere le noci e la frutta secca e continuare a impastare per 5 minuti a potenza massima. Lasciare riposare nuovamente per mezz'ora e in seguito stirare e piegare l'impasto. Ripetere l'operazione dopo 20 minuti, ossia stirare e piegare nuovamente. Poi lasciare riposare l'impasto per un'altra ora e infine dargli forma. Preriscaldare il forno a 250 gradi. Ora l'impasto deve lievitare ancora per un'ora e poi si potrà infornare. Dopo 10 minuti di cottura, abbassare la temperatura del forno a 180 gradi e continuare a cuocere per altri 50 minuti.

**Buon appetito!**