

Soluzione superiore/superiore avanzato es.6:

20 >17 >19 >7 >11 >3 >5 >14 >
10 >22 >4 >12 >16 >6 >9 >23 >
1 >18 >13 >8 >2 >24 >15 >21

TESTO ORIGINALE

1

Buongiorno a tutti e benvenuti in “Cucina Botanica”. Oggi credo sia arrivato il momento di confessarvi una cosa: io non sono un’esperta di panificazione. Proprio per questo sul canale finora non avete trovato molti video a riguardo. Ma si può sempre migliorare. Mi impegnerò!

2

In questi giorni ho cercato su YouTube delle ricette facilissime per creare il pane e mi sono imbattuta sul canale di “Jenny Can Cook”, la quale fa questa ricetta per creare una pagnotta, veramente semplicissima. Non ne ho trovate di più semplici. E ho preso spunto appunto da questa ricetta per creare la ricetta del pane che vi propongo oggi. Cominciamo subito.

3

Parto col dirvi che per questo pane possono andare bene diversi tipi di farine: la 0, la 1, la semola, quella integrale. Io vi consiglio questo mix che per me è buonissimo: 150 gr di semola di grano duro e 200 gr di farina di grano tenero integrale.

4

Le ho versate entrambe in una ciotola capiente e poi ho aggiunto 4 gr di sale, ovvero un cucchiaino raso, e 2-3 gr di lievito di birra secco, cioè un cucchiaino da caffè all’incirca. Se non avete lievito di birra secco, ma avete quello in panetto, vi basterà raddoppiare la dose facendolo sciogliere in un goccio d’acqua.

5

Mescoliamo bene gli ingredienti per distribuirli e aggiungiamo 270 gr di acqua calda. Non bollente, eh, mi raccomando. L’acqua calda ci serve per velocizzare la lievitazione del pane, ma se è troppo calda, ucciderà il lievito e rischiamo che il pane non cresca a sufficienza.

6

Versata tutta l’acqua mescoliamo con un cucchiaino. Qui vi renderete veramente conto di quanto sia semplice preparare questo pane. Infatti non si deve neanche impastare. Mescoliamo tutto con un cucchiaino per un minuto o due, giusto il tempo di unire tutti gli ingredienti e abbiamo fatto.

7

Copriamo il nostro impasto con la pellicola per sigillarlo e lo lasciamo lievitare per 3-4 ore circa.

8

Una volta terminata la lievitazione, togliamo la pellicola. Noteremo che l'impasto sarà quasi raddoppiato e sarà diventato un po' piatto e appiccicoso. È normale, non preoccupatevi.

9

Ora infariniamo leggermente una superficie asciutta sulla quale andremo a versare il nostro impasto. "Fiocco"(cane) come sempre era molto interessato, dovete scusarmi.

10

Ora senza fare troppa pressione con le mani, appallottoliamo leggermente l'impasto. Semplicemente rivolgendo le estremità verso il centro cercando delicatamente di formare una pallina. Così facendo ingloberemo anche dell'aria al suo interno che aiuterà la crescita del pane.

11

Appena abbiamo ottenuto una pallina, la trasferiamo su un foglio di carta da forno.

12

Per cuocere questo pane io ho utilizzato questa, una pentola di ghisa. Perché l'ho usata? Perché quando cuociamo il pane qui dentro, essendo un ambiente chiuso, si crea del vapore che aiuta la crescita del pane e ci fa quindi ottenere una bella pagnotta soffice e leggera.

13

Potete usare una qualsiasi pentola o un qualsiasi contenitore capiente adatto per il forno. L'importante è che ciò che usate non abbia nessuna parte in plastica. Mi raccomando.

14

Ora trasferiamo il pane al suo interno mantenendo la carta forno e lo facciamo lievitare ancora per un po'. Almeno 30 minuti, ma se abbiamo tempo anche un'ora. Ovviamente anche qua, lo facciamo lievitare al chiuso. Io ho messo semplicemente il coperchio della mia pentola.

15

Se non avete un coperchio senza componenti in plastica. Potete sigillare la pentola o il vostro contenitore con la stagnola.

16

Adesso accendiamo il forno a 230° in modalità statica e quando sarà bello caldo trasferiamo il nostro pane al suo interno. Adesso lo lasciamo cuocere qui, chiuso per 40 minuti.

17

Una volta passati i 40 minuti, lo togliamo dal forno. Eccolo qua, in tutto il suo splendore. Se vogliamo possiamo tenerlo così. È già cotto infatti.

18

Se invece preferiamo una bella crosta dorata, possiamo lasciarlo ancora 10 minuti nel forno. Questa volta senza coperchio. In questo modo si formerà una bella crosta croccante.

19

Ed ecco qui il mio pane una volta estratto dal forno. Una meraviglia, non trovate? Vi giuro che il profumo di pane ha inondato tutto il mio condominio. È una cosa pazzesca. E la soddisfazione che vi darà è davvero tantissima. Come avete visto questo pane richiede forse 5 minuti di lavoro totali, mentre il resto è soltanto attesa.

20

Ed ecco qui. Questo è il suo interno. Ovviamente essendo un pane integrale è abbastanza compatto, ma il sapore e la consistenza sono veramente fantastici.

21

Questo pane si conserva fino a 2-3 giorni, conservato all'interno di un panno da cucina e ovviamente si può anche congelare.

22

Bene, io spero che questa ricetta vi sia piaciuta e vi ricordo che, veramente, se ce l'ho fatta io, questa ricetta può venire a chiunque. Quindi non abbiate timore e provateci.

23

Se vi fa piacere lasciate un "like" o un commento questo video e se non volete perdervi i prossimi contenuti, iscrivetevi al canale. Ah! E mi trovate anche su Instagram sempre sotto il nome di "Cucina Botanica".

24

Io direi che per oggi è tutto, vi saluto, ma noi ci rivediamo prestissimo qui, sul canale di "Cucina Botanica" nel prossimo video.