

La farina di canapa ha un sapore davvero speciale ed è ottima per il pane.
Provatela in questa ricetta deliziosa per un pane casalingo fragrante e buonissimo!

Ingredienti

450 g di farina tipo 0 o integrale
30 g di farina di canapa
1/2 cubetto lievito di birra fresco
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere di acqua
olio extravergine di oliva

L'impasto

Per prima cosa sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida. In una ciotola capiente versate la farina, unitevi il sale e il lievito sciolto con l'acqua. Amalgamate con cura ed eventualmente aggiungete poca acqua mano a mano, sino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Lievitazione

Coprite l'impasto con un panno umido e fate lievitare per circa 1 ora a temperatura ambiente oppure nel forno spento ma con la luce accesa. Al termine di questo tempo l'impasto sarà raddoppiato. Lavorate ancora per qualche minuto l'impasto, riponetelo in una teglia da plumcake e fatelo riposare ancora per 30 minuti sempre a temperatura ambiente.

Cottura

Ricoprite la superficie dell'impasto con un filo di olio extravergine e infornate a 200 gradi, forno statico, per circa 30 minuti. Nel forno ponete sempre un contenitore con un po' di acqua che aiuterà a mantenere la corretta umidità durante la cottura.