

CANNAMELA

Treccine di pane con farina di avena e semi di sesamo



Ingredienti

- 250 g farina 0
- 150 g farina di avena
- 100 g farina integrale
- 25 g lievito di birra
- qb olio extravergine d'oliva per pennellare
- qb sale
- qb acqua
- qb semi di sesamo CANNAMELA



Porzioni
6 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
295.83*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una tazza d'acqua tiepida sciogliere il lievito. In una ciotola raccogliere le farine, quindi unire l'acqua con il lievito sciolto. Versare altra acqua e impastare fino ad ottenere un impasto molto morbido, salando alla fine della lavorazione. Lavorare la pasta a lungo per renderla omogenea. Coprirla e lasciarla lievitare al caldo fino al raddoppio del volume.
- 2** Trascorso il tempo di riposo, rilavorare brevemente la pasta e dividerla in 7 pezzi di 120 g l'uno.
- 3** Dividere ogni pezzo in 3 cilindri e intrecciarli formando le treccine.
- 4** Lasciare lievitare per 30-40 min le treccine protette con un canovaccio.
- 5** Prima di infornare, pennellare le treccine con olio.
- 6** Spolverizzare le treccine con i semi di sesamo CANNAMELA.
- 7** Infornare a 200° per 30 min.