Pane di lenticchie

Ricetta

Ingredienti

Grammatura per un pane in cassetta

300gr lenticchie
Aromi se li gradisci
(100gr di prezzemolo
Aglio in polvere
Pepe nero)
8gr sale (da mettere dopo la fase di lievitazione_non prima)
1 panetto di Lievito fresco
4C di olio di girasole
200gr Acqua fredda (non quella dell’ammollo)

CLAUDIO DIDIO ORTO CHEF
CUCINA ORTOCENTRICA

Procedimento

Prepariamo il pane in 3 fasi

FASE_1 mettere in ammollo per una notte le lenticchie coprendole totalmente (almeno 3 dita sopra)

FASE_2 Scolare le lenticchie dall'acqua e sciacquare.
Mettere in un frullatore abbastanza potente: le lenticchie, l'acqua, il panetto di lievito sbriciolato ed eventuali altri aromi che ti piacciono. Frulla fino ad ottenere un impasto abbastanza liquido (tipo besciamella).
Riponi una ciotola dai bordi alti e coprila. Lascia lievitare per un'oretta circa.
Intanto preparati uno stampo da plum cake foderato con carta da forno

FASE_3 Dopo averlo fatto lievitare, aggiungi in ciotola il sale e l'olio di girasole e mescola per amalgamare il tutto. Non preoccuparti se si sgonfia l'impasto.

Ora versa nello stampo e fai riposare 30 minuti.
Scalda il forno a 160° e cuocilo per circa 45/50 minuti, forno ventilato e posizione centrale nel forno.

Se la crosta si scurisce troppo abbassare a 140° fino a completa cottura. Prova con lo stuzzicadenti forando al centro il pane.