



# PANE ARABO ALL'AVENA

👤 Livello base

PANE TIPICO ARABO

## IMPASTO

### INGREDIENTI

#### PANE ARABO AVENA

acqua  
olio d'oliva  
lievito compresso

### PREPARAZIONE

10.000g Mettere PANE ARABO ALL'AVENA e lievito con 2/3 dell'acqua in impastatrice  
5.000g (meglio a BRACCIA TUFFANTI o SPIRALE) ed impastare per qualche minuto.  
400g Inserire la rimanente acqua in 2-3 riprese facendo attenzione che venga  
400g completamente assorbita prima di ogni aggiunta.  
Una volta ottenuto un impasto ben incordato, aggiungere l'olio a filo senza fermare l'impastatrice.  
Impastare fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica (tempo d'impasto circa 10 minuti per impastatrici a spirale, quelle a braccia tuffanti richiedono tempi di impasto maggiori).  
Realizzato l'impasto (temperatura finale d'impasto 26-27°C), lasciarlo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente (22-24°C) ben coperto da un telo (PRIMA PUNTATURA).  
Dividere l'impasto in pezzi da 100 gr e procedere con un ulteriore riposo di 15 minuti a 22-24°C (SECONDA PUNTATURA).

## Composizione finale

---

Ultimato il secondo riposo, passare la pasta così spezzata nella cilindratrice allo spessore di mm 7-8.

Far lievitare in cella di lievitazione 15-20 minuti a 35°C con umidità relativa del 70-80%.

Cuocere i panini in forno statico per 6 minuti circa a 280°C.

AVVERTENZE:

I tempi di puntatura e lievitazione possono essere modificati secondo le temperature riscontrate al momento della produzione.