



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Pane di Frumento

Kepekli Ekmek



Levito dimensione della metà scatola di un fiammifero
2 zuccheri a quadrati
2 pizzichi di sale
2 tazze di farina di grano integrale
6,5 tazze di farina
3 tazze di acqua calda

- # 1 bicchiere d'acqua si svuota nella pentola d'impastare.
- # Sopra si aggiungono lievito e sale , si mescola con le dita.
- # Sopra si mette prima farina setacciata.
- # Poi si impasta con aggiungere l'acque rimaste e sale e farina normale .
- # Dopo che messi tutti gli ingredineti si impastano per 5 minuti, sopra dell'impasto si copre con un panno umido, si lascia a riposarsi per 1 ora.
- # Dopo di questo tempo l'impasto si divide in 2 - 3 pezzi e si da la figura di pane e sopra si mette la crusca.
- # Gli impasti preparati si inseriscono nel vassoio da forno oliato, si lascia riposare per mezz'ora dentro vasoio.
- # Si cucinano nel forno riscaldato a 240 gradi per 40 minuti.

Nota: Crusca della farina si rimangono sopra del setaccio così queste crusche si mettono sopra del pane fresco, affinché non serve aggiungere crusca in più.