

Ricetta del pane dolce integrale con frutta secca fatto in casa



di Elena Saletta - 17/05/2019 12:50 | aggiornato 17/05/2019 14:15

Cosa ci vuole per iniziare la giornata alla grande, oltre a una bella tazza di caffè? Una fetta di questo pane dolce con frutta secca! Buono, leggermente dolce e arricchito dal sapore delle noci, delle uvette e dei fichi secchi. Scopri la ricetta!



Elena Saletta

Se anche tu fatichi ad ingranare con questa primavera fresca, questa ricetta ti aiuterà ad alzarti la mattina col piede giusto e la voglia di una super colazione. Una bella **pagnotta con lievito madre**, arricchita dalla dolcezza dello **zucchero di canna** muscovado e dalla **frutta secca** che preferisci.

Ti basterà una fetta di questo buon pane, accompagnato da una bella tazza di caffè, per iniziare alla grande la giornata.

Io l'ho realizzato utilizzando il mio **lievito madre**, del quale ti ho raccontato [qui](#). Lavorando con farine integrali e lunghe lievitazioni consente di amplificare tutti gli aromi e mantenere la fragranza per giorni.



Un dettaglio della fetta di pane

Se vuoi utilizzare il lievito madre, ricordati sempre di rinfrescarlo qualche ora prima. Quando sarà raddoppiato di volume potrai prelevarne la quantità necessaria per realizzare il tuo pane.

Il procedimento è molto simile alla **classica pagnotta con lievito madre**, solo che in questo caso si aggiungeranno anche gli ingredienti dolci. Vediamo subito come!

Informazioni

Difficoltà

Media

Categoria

Pizza e focacce

Cottura

45 minuti

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

15 minuti

Tempo totale

960 minuti

Ingredienti

Farina 0

150gr

Farina integrale

250gr

Lievito madre

120gr

Sale

7gr

Noci

20gr

Fichi secchi

20gr

Acqua a temperatura ambiente

280gr

Zucchero di canna

50gr

Uvetta

20gr

Preparazione

1. Inizio con l'**autolisi**: mischio tutta la farina con quasi tutta l'acqua (ne tengo da parte 50gr circa). Grazie a questo passaggio le farine assorbono gradualmente l'acqua. Impasto rapidamente senza bisogno di ottenere una palla omogenea. Lascio riposare nella ciotola coperta - a temperatura ambiente - per minimo 15, massimo 45 minuti.

2. Passato il tempo di autolisi, nella stessa ciotola aggiungo il mio **lievito madre** liquido, raddoppiato di volume dopo il rinfresco. Aggiungo anche una parte dell'acqua avanzata. Impasto a mano fino a che tutto il lievito è perfettamente assorbito. Ci vorranno solo pochi minuti, poi lascio riposare nella ciotola coperta per altri 15 minuti.

3. Riprendo il mio impasto e ci aggiungo il **sale**, con un paio di cucchiaini di acqua. Impasto con più vigore per altri 5 minuti fin quanto non sento più i granelli di sale sotto le dita. Poi copro la ciotola e lascio riposare per altri 15 minuti.

4. Ora è il momento dell'**aggiunta degli ingredienti dolci**: lo zucchero muscovado e la frutta secca a piacere. Io ho scelto noci, uvette e fichi, ma qualsiasi frutta disidratata andrà benissimo. Aggiungo tutto in una volta e impasto. All'inizio l'impasto si sfilaccerà e sembrerà rovinato...ma è normale. Continuo ad impastare fin che tutta la frutta sarà ben inglobata nell'impasto e torno ad avere una palla omogenea. Poi copro la ciotola e lascio riposare 15 minuti.

5. Inizio a fare il primo giro di **pieghe di rinforzo**, per dare struttura all'impasto. Le pieghe le faccio direttamente nella ciotola, con le mani umide, prendendo l'impasto dai lati, tirandolo leggermente verso il centro. Faccio un giro di pieghe ogni mezzora, per le prime 2 ore di lievitazione. Tra un giro e l'altro copro la ciotola del mio impasto, facendo attenzione che non si secchi.

6. Terminati i giri di pieghe copro bene la ciotola con l'impasto e lascio lievitare a temperatura ambiente (20°C circa) per 8 ore.



L'impasto subito prima della formatura

Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, procedo con la **formatura della pagnotta**. Rovescio delicatamente l'impasto su un piano infarinato, lo allargo leggermente cercando di dare una forma quadrata/rettangolare e procedo facendo delle pieghe a 3 (o a portafoglio), arrotolandolo infine su

se stesso e sigillando l'apertura. Lo trasferisco all'interno di un cestino ben infarinato tenendo l'apertura rivolta verso l'alto, così da consentire un'ultima lievitazione che io preferisco fare in frigorifero - per un paio di ore - per ritrovare una bella pagnotta soda.

7. Accendo il forno alla massima temperatura (il mio, statico, a 250°) e attendo che arrivi a temperatura. Quando è bollente, estraggo la mia pagnotta dal frigo, la ribalto su una teglia con della carta forno. Spolvero leggermente con farina e incido con una lametta.



Subito dopo l'incisione con la lametta

Inforno rapidamente e cuocio alla massima temperatura per 20 minuti. Poi apro il forno per controllare la pagnotta, abbasso a 180°C e termino la cottura per altri 20 minuti. Per capire se il pane è cotto va girato e "bussato" con il dito. Se il suono è vuoto, allora è pronto! In alternativa puoi aiutarti infilando la punta della lama di un coltello, controllando che esca completamente pulita.

Come arricchire il pane integrale



L'interno della pagnotta

L'impasto del pane integrale è un **impasto versatile** che ben si presta ad essere arricchito a piacere. Le farine integrali regalano un aroma rustico che si sposa bene con ingredienti salati o dolci.

Puoi arricchire il tuo **pane integrale salato** con pomodori secchi, olive, capperi o erbe aromatiche. Se invece preferisce una versione dolce come quella di questa ricetta, puoi aggiungere zucchero a piacere e una selezione di frutta secca, come prugne, nocciole, pinoli, mandorle, pistacchi, bacche di goji, albicocche secche, ecc..

Puoi anche provare una variante dolce con cannella e pezzetti di mela fresca. In questo caso però ti consiglio di mangiarlo nel giro di un paio di giorni, data la deperibilità della mela.

Tutto il pane con lievito madre si conserva per 3-4 giorni in un sacchetto di carta.

Ti basterà affettarlo al momento per mantenerlo morbido e fragrante, o se lo preferisci croccante scaldalo su una padella antiaderente o nel forno per pochi minuti.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

