

# PANE AI SEMI DI GIRASOLE

Ricetta tedesca



---

**Preparazione :** 15 min - **Riposo :** 5 ora(e) - **Cottura :** 50 min - **Materiale :** -

---

**Ingredienti :** Per 6 persone

- 200 g di semi di segale - 200 g di semi di grano - 100 g di semi di girasole - 300 ml d'acqua - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaio di miele - 1 bustina di lievito di birra liofilizzato - 1 cucchiaio di spezie miste: finocchio, cumino, anice, coriandolo (facoltativo) - ½ bustina di lievito madre (7g) - 50 g di semi di girasole

---

1. Mettere i cereali nella bacinella inox e avviare il programma ESPERTO 3 minuti / velocità 18 (senza scaldare).

2. Versare 220 ml d'acqua nella bacinella inox e aggiungere il resto degli ingredienti. Avviare il programma ESPERTO 1 minuto / velocità 5 (senza scaldare) per preparare l'impasto.

3. Riportare l'impasto verso il centro con una spatola e riavviare il programma ESPERTO 1 minuto / velocità 13 (senza scaldare).

4. Lasciare lievitare l'impasto a temperatura ambiente per 4 ore.

5. Mettere l'impasto nella terrina inox con gli 80 ml d'acqua rimanenti. Impastare con il programma ESPERTO 4 minuti / velocità 9 (senza scaldare). Lasciar lievitare per 1 ora a temperatura ambiente.

6. Formare un pane con l'impasto e passarlo sopra i semi di girasole. Metterlo in forno per 50 minuti a 220°C senza preriscaldare il forno.

**Consigli del cuoco :**

Potete fare alcune varianti di questa ricetta utilizzando altre spezie e altri semi come i semi di sesamo o i semi di zucca. Se fate cuocere il pane in uno stampo, toglierlo dallo stampo dopo 45 minuti e farlo cuocere 5 minuti senza lo stampo per asciugarlo.

Cook Expert ■

© photos Sandra Mahut  
© 2017 Hachette Livre (Marabout)