

Colomba di Farro al Cioccolato



- **Peso approssimativo del prodotto finale:** 500g
- **Tempo necessario:** 18-19 ore.
- **Tipo di lievitazione:** Lievito naturale.
- **Difficoltà:** Difficile.

Ingredienti 1° Impasto. 210g di farina di farro spelta tipo 0, 100g di lievito madre, 60ml di succo d'uva (o mela), 40g di margarina vegetale, 50ml di succo d'acero /agave



(oppure 25g di zucchero grezzo di canna + 25ml di acqua), 2 tuorli, 1 punta di una biro di acido ascorbico.

Ingredienti 2° Impasto. 110g di farina di farro spelta tipo 0, 80g di uvetta sultanina non ammollata (o gocce di cioccolato messe in frigo), 30g di granella di nocciole tostata, 40g di margarina vegetale, 40g di sciroppo d'acero /agave (oppure 20ml di acqua e 20g di zucchero grezzo), 2 tuorli, 10g di miele, 3g di sale, 1 punta di una biro di acido ascorbico, mezzo cucchiaino di cannella (o uno di vaniglia), la buccia di un arancia grattugiata.

Preparazione.

In una scodella unire il tuorlo con lo sciroppo, il succo e l'acido ascorbico. Dopo di ch , in un contenitore pi  ampio, aggiungo la margarina, la farina, il lievito madre e la soluzione precedentemente preparata. Lavoro gli ingredienti finch  l'impasto non sar  liscio omogeneo ed elastico. Copro quindi il contenitore con della pellicola trasparente e lascio lievitare a temperatura ambiente (20 ) per tutta la notte (12-15 ore).

Il mattino seguente lavoro i restanti ingredienti, aggiungendo l'impasto precedente e lascio levitare per 4-5 ore (ne bastano 3,5 se ci sono 28 ) finch  non raggiunge i bordi del pirottino, dopo di ch  cuocio nel forno.

La cottura si effettua per 5 min. A 200  poi 10 min. A 180  e successivamente 15 min. A 160  e 10 min a 140 .

- La superficie andrebbe sempre ricoperta con della **carta da forno** non appena comincia a diventare leggermente scura (lo diventa abbastanza velocemente, in ogni caso dipende dal forno).
- L'impiego della vitamina C (acido ascorbico), serve per **rafforzare la farina**.
- A cottura ultimata va infilzata con uno stecchino da spiedini (in legno o in ferro, non cambia) e **appesa al contrario** per almeno 3 ore (in una zona fredda).
- La margarina andrebbe aggiunta a met  impasto e in pi  riprese, ma per le farine deboli come queste   molto meglio farlo immediatamente per non allungare eccessivamente il processo produttivo e rischiare di "snervare il glutine".
- I tempi di cottura sono molto eterogenei e vanno modulati in base al forno che si possiede. Conviene tuttavia **forarla con uno stecchino** verso gli ultimi minuti di cottura e controllare che l'interno non sia umido (lo stecchino deve uscire pulito e asciutto).
- Nel secondo impasto, se si vuole ottenere uno sviluppo maggiore, si pu  aggiungere **5g di lievito di birra fresco**.

• **Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualit  della vita ? Visita il mio blog: www.fysis.it**

• **Vuoi conoscere la mia attivit  ? www.bongionatura.it**

• **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ? www.tibiona.it**

• **Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**

http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&products_id=1213

Elite
Bongiovanni

TiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri cert

Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsleeter, sul tuo sito ecc. ecc. purch  citi la **fonte e non modifichi o prelevi parte** del contenuto !