Filoni di pane ai cereali con Prugne della California e noci



Porzioni: 2 filoni di pane

Ingredienti:

300 g di farina ai cereali (farro, kamut o mix mix pronto)
300 g di farina 0
350 g acqua
2 g lievito di birra secco (mezzo cucchiaio scarso)
15 g sale
12 Prugne della California
60 g di noci

Preparazione:

Mescolare il lievito con l'acqua e versarlo nelle farine, mescolare 3 minuti con il cucchiaio di legno poi aggiungere il sale. Impastare bene tutto per almeno 5 minuti fino ad ottenere un impasto elastico ed omogeneo. Coprire l'impasto nella ciotola e lasciarlo riposare almeno 30 minuti. Rovesciare l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata, appiattirlo e formare un rettangolo. Tagliare le Prugne della California e disporle sulla superficie dell'impasto assieme alle noci spezzettate. Chiudere a portafoglio, formare una palla cercando di inglobare bene la frutta. Mettere a lievitare in un contenitore chiuso ermeticamente al fresco (Max 18/20°) per tutta la notte. Il mattino seguente rovesciare l'impasto sul tavolo e dividetelo a metà poi formate due filoni. Appoggiate i filoni sulla leccarda rivestita di carta forno d lasciate lievitare ancora 30 min. Fate cuocere in forno statico caldo a 190° per circa 30 min poi spostate in modalità ventilata e proseguite la cottura circa 10 minuti finché la crosta non sarà bella dorata.