

PANE AL SESAMO

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di farina di farro,
- 100 g di farina di grano duro,
- 50 g di germe di grano,
- 25 g di lievito di birra,
- 2 cucchiaini di semi di sesamo,
- 1 albume d'uovo sbattuto leggermente,
- sale.

Sciogliete il lievito con poca acqua tiepida.

Setacciate le farine sulla spianatoia, unite il germe di grano con un pizzico di sale.

Versate il lievito e impastate unendo l'acqua tiepida necessaria per ottenere una pasta omogenea.

Lavorate l'impasto per 20 minuti e formate una palla.

Copritela con un telo e fatela lievitare per 45 minuti in un luogo riparato.

Impastatela per 10 minuti e fate delle pagnotte che inciderete sulla superficie.

Copritele e fatele lievitare per 20 minuti.

Spennellatele di albume e cospargetele di semi di sesamo.

Cuocetele in forno già caldo, a 160 gradi, per 40-45 minuti (se dovessero colorire troppo, copritele con un foglio di alluminio).