

# Pane ai semi di lino

Categoria: Portate - Pizze, Focacce e Torte Salate



## Informazioni Generali



Preparazione:  
20 min



Cottura:  
35 min



Dosi per:  
6 persone



Costo:  
Basso



Difficoltà:  
Bassa

Nota Aggiuntiva: + il tempo di riposo

Il pane ai semi di lino è un semplicissimo pane arricchito con i semi di lino.

Come ormai tutti sappiamo, l'assunzione di semi di diversi tipi è una sana abitudine; i semi di lino racchiudono molti benefici, tra cui tantissima fibra, acidi grassi omega-3 e proprietà antitumorali; questo pane è una deliziosa forma d'introdurli nella nostra dieta.



## Ingredienti per una pagnotta

### >> Acqua

150 ml più q.b.



### >> Sale

1 cucchiaino



### >> Farina

di kamut 500 gr



### >> semi di lino

40 gr



### >> Lievito di birra

fresco 25 gr



## Preparazione



Mettete in ammollo i semi di lino per 3 ore. Sciogliete il lievito in 150 ml d'acqua tiepida (1). Disponete la farina a fontana e disporre il lievito nel centro (2); lasciate riposare per 15 minuti. Aggiungete il sale ai bordi (senza che tocchi direttamente il lievito). Cominciate a mescolare il tutto aggiungendo acqua (3) fino a quando non otterrete un impasto liscio ed elastico.



A questo punto aggiungete i semi di lino (4) ben scolati ed impastate fin quando non saranno completamente amalgamati. (5). Formate una palla con l'impasto, coprite con uno strofinaccio pulito ed umido (6) e lasciate riposare in un luogo tiepido per un ora o fin quando il volume non sarà raddoppiato.





Impastate ancora una volta e formate una pagnotta; sistematala sopra un vassoio foderato di carta di forno (7) e lasciate ancora raddoppiare il suo volume (8). Cuocete in forno caldo a 200° per 35 minuti spruzzando un po' d'acqua sulla superficie un paio di volte durante i 5 primi minuti. Per verificare la cottura, date qualche colpetto sulla base del pane; dovrà suonare vuoto dentro (9).

### Consiglio

---

Provate a fare delle fettine sottilissime di pane ai semi di lino condite semplicemente con dell'ottimo olio e del pomodoro strofinato.