

# PANE DI GRANO SARACENO, RISO E MIGLIO

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:  
**PANE DI GRANO SARACENO, RISO E MIGLIO**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 gr farina saracena rimacinata
- 125 gr farina di riso integrale
- 125 gr farina di miglio integrale
- 400 gr acqua tiepida
- 4 gr sale integrale
- 2 gr xantana
- 3 cucchiaini di olio evo
- 25 gr lievito madre secco di birra
- un pizzico di zucchero semolato

## PROCEDIMENTO

### PANE DI GRANO SARACENO, RISO E MIGLIO

Mischiare le farine a fontana, aggiungere l'olio evo, il lievito stemperato con lo zucchero e una parte di acqua tiepida; amalgamare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e bello omogeneo.

Far lievitare per almeno 40 minuti poi dividere la pagnottella in 4/6 porzioni a vostro piacere e far lievitare nuovamente a temperatura ambiente (impasto coperto da un telo) per almeno altri 45 minuti.

Cuocere al forno a 220°C per i primi 15 minuti, poi abbassate il forno a 180°C per i restanti 30 minuti circa.

Il tempo varia a seconda delle dimensioni dei vostri panini.

Sfornate e capovolgete facendo scendere l'umidità sulla crosta. Fate raffreddare.

Farcite i panini con il guacamole. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e**

**preventiva.** Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.