

# Pane Norvegese

La ricetta del pane in cassetta ai cereali

**PREPARAZIONE** 1 h 40 min

**COTTURA** 40 min

**TEMPO TOTALE** 2 h 20 min

**PORZIONI** 12

## INGREDIENTI

### Per i cereali in ammollo

150 g cereali  
25 g crusca  
60 g farina  
60 g avena  
350 g acqua

### Per l'impasto

450 g farina  
300 g farina  
20 g sale  
25 g lievito  
350 g latte

## ISTRUZIONI

1. Mettere innanzitutto in ammollo i cereali. Occorre mescolare cereali integrali, crusca di frumento, farina d'orzo, avena e acqua in una grossa ciotola. Lasciare i cereali in ammollo per circa 30 minuti a temperatura ambiente.
2. Per completare l'impasto del pane norvegese occorre aggiungere nella ciotola il resto degli ingredienti. Lavorare l'impasto utilizzando una planetaria o un mixer. Iniziando a bassa velocità per 3 minuti, poi per altri 3 minuti ad alta velocità.
3. Lasciare riposare l'impasto per circa 30 minuti. Trascorso il tempo del riposo, lavorare la pasta a mano. Lasciare a riposare l'impasto per altri 20 minuti.
4. Dividere l'impasto a metà e formare due filoni. Glassare i due filoni di pane norvegese con il latte e passarli nell'avena. Quindi metterli in due stampi da 2 litri. Coprire gli stampi e lasciare lievitare il pane in un luogo caldo per circa 40 minuti.

5. Preriscaldare il forno a 210°C e cuocere il pane sul ripiano più basso del forno fino a che sia di un marrone dorato. Il tempo che varia in base alle capacità del vostro forno è di circa 40 minuti.
6. Togliere subito il pane norvegese dagli stampi e lasciarlo raffreddare su una gratella o sulla griglia del forno.