

# Pane di quinoa, farro e semi di girasole

## Ricetta pane di quinoa e semi di girasole

C'è qualcosa che non ha rivali di una buona fetta di pane ben tostato al mattino, o per una merenda. Il problema è che il pane è tradizionalmente prodotto dal grano, che può essere piuttosto difficile da digerire. Ed è qui che la quinoa può svolgere un bel ruolo.

Fino a poco tempo fa, la quinoa era un alimento piuttosto sconosciuto, coltivato e mangiato principalmente dai peruviani. Negli ultimi anni la sua popolarità è esplosa e ora appare nei menu di tutto il mondo. Come il riso e molti altri cereali, si presta a molti usi diversi. Può essere cucinato e incorporato negli hamburger vegetariani, aggiunto alle insalate, cotto in barrette e biscotti, mangiato dolce a colazione, la sua versatilità è incredibile.

La cosa grandiosa della quinoa è che, sebbene agisca come un sacco di cereali, è senza glutine. È anche un'ottima fonte di proteine, ha meno carboidrati rispetto ad altri grani spezzati (come il couscous) ed è ricco di vitamine del gruppo B e ferro

Ho deciso di usare il farro come grano aggiuntivo in questa ricetta. Adoro la farina di farro; è in realtà un antico grano macinato, ma è molto più facile da digerire rispetto alla farina di frumento generica. **Nota però, che la presenza di farro negli ingredienti di questa ricetta, significa che il pane stesso non è privo di glutine.**

La pagnotta dura una settimana: basta coprirla con un canovaccio e riporla in un luogo fresco o, meglio, in un contenitore ermetico.

## ingredienti

- 380 g oppure 2 tazze di quinoa bianca
- 340 ml o 1 1/2 tazze di acqua 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di sale marino
- 140 g. oppure 1 1/2 tazze di farina di farro
- 1 uovo
- 1 tazza di semi di girasole (o semi a scelta)

## Metodo

Immergete la quinoa per una notte (per almeno 8 ore) in acqua con un pizzico di sale. Preriscaldate il forno a 180 ° C, ungete e rivestite la base di una teglia standard di pane in cassetta.

Filtrate e sciacquate la quinoa imbevuta in acqua. Mettetela nel frullatore o robot da cucina con 1/2 tazza (110 ml) di acqua e l'uovo, quindi mescolate fino ad ottenere un impasto liscio. Aggiungere gli ingredienti secchi (tranne i semi) e continua a mescolare. Infine, aggiungere i semi per alcuni secondi in modo che rimangano per lo più interi.

Versare il composto nella latta e cuocere per 50-60 minuti, o fino a quando uno spiedino non esce pulito. Spegnerlo su una gratella e lasciarlo raffreddare prima di mangiare.

## **Tu con i miei occhi**

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

Il trucco di questa ricetta è nella preparazione. Idealmente è meglio immergere la quinoa durante la notte, ma se ci si dimentica, non c'è problema; il modo alternativo è cuocere la quinoa (come fareste per il riso) per 15-20 minuti per ammorbidirla (usate un rapporto 1: 2 di acqua e quinoa ben scolata), prima di metterla nel frullatore. In entrambi i casi funziona bene.