

PANE INTEGRALE CON OKARA

L'okara è quella roba che rimane quando si fa il latte di soia e che gira e rigira pensa e ripensa va spesso a finire a concimare l'orto. Sapore? Non pervenuto. Consistenza? Sottile e non troppo fibrosa perchè ho avuto la pazienza infinita di pelare tutti i fagioli di soia dopo l'ammollo. Colore? Biancastro sempre per lo stesso motivo se no sarebbe stato più sul giallastro. Diciamo che se vi serve qualcosa per far volume va benissimo. Poi magari avrà anche delle proprietà nutrizionali, essendo comunque soia, e perlomeno eliminando la buccia abbiamo eliminato anche gran parte dei fitati che erano sopravvissuti all'ammollo, che si sa, non fanno bene.

Insomma bene o male sono riuscita ad ammazzarla questa okara. Ho fatto anche delle polpettine molto carine che non sapevano assolutamente di niente (e per dirlo io...), poi mi è venuta l'idea del pane, e devo dire che se la mia pasta madre è riuscita a lievitare sta roba, beh è proprio in forma :-)
Oltretutto ho usato farina integrale perchè avevo solo quella.

350 gr okara
200 gr pasta madre rinfrescata
500 gr farina integrale
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di malto
3 cucchiai di olio evo

Il procedimento è più o meno lo stesso degli ultimi pani che ho fatto. Ho sciolto la pasta madre rinfrescata qualche ora prima in 250 ml di acqua e ho aggiunto il malto, ho lasciato mezz'oretta a riposare e ho unito all'okara la farina, il sale, l'olio. Ho unito i due composti, impastato brevemente (l'impasto è molle e appiccicoso), ho fatto le pieghe, ho lasciato lievitare qualche ora, ho rifatto le pieghe, ho acceso il forno al massimo, ho messo in uno stampo da plumcake la carta forno, lunga in modo che potesse coprire anche sopra, ho fatto un salsicciotto con l'impasto, sempre senza aggiungere farina, l'ho messo nello stampo attorcigliandolo un po' su se stesso, ho coperto con la carta forno che sbordava, ho messo in forno, dopo una decina di minuti ho abbassato a 180 gradi e l'ho cotto in totale un'ora. Era sera tardi, l'ho avvolto in uno strofinaccio e lasciato a raffreddare tutta notte, la mattina dopo l'ho tagliato e, davvero, non è male, un po' strano, ma abbastanza buono tutto sommato. La consistenza richiama lontanamente il pane tedesco di segale, un po' gnocco insomma, la crosta non è dura, è buono anche bagnato, forse anche tostato ma non ho provato.

