

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Abbracci di ferro

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 10 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 40 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: + 1 ORA DI LIEVITAZIONE



### INGREDIENTI

200 g di semola rimacinata di grano duro  
500 g di farina manitoba  
1 bustina di lievito di birra essiccato oppure  
un cubettino di quello fresco  
150 g di spinaci  
1 cucchiaino di zucchero  
2 cucchiaini di sale  
2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
circa 400 ml di acqua tiepida.

### PREPARAZIONE

**1** Tritare nel mixer gli spinaci ben puliti.



- 2** In un bicchiere mettete 200 ml di acqua tiepida unite mezza bustina di lievito, mezzo cucchiaino di zucchero ed un cucchiaino di olio, in un secondo bicchiere mettete gli stessi ingredienti e fate riposare per 5-10 minuti.

Nella planetaria impastare 100 g di farina di semola, 250 g di farina manitoba, 1 cucchiaino di sale.

Togliete l'impasto ed inserite le farine rimaste, 1 cucchiaino di sale e gli spinaci.

Gli impasti devono risultare morbidi ed omogenei.

Lasciate lievitare circa 1 ora o fino al raddoppio.



- 3** Con il mattarello stendete gli impasti e preparate delle trecce con le strisce tagliate e disponetele sopra teglia rivestita di carta forno poi spennellate con olio e spolverizzate con sale.



- 4** Potete preparare anche delle roselline: dopo aver steso gli impasti invece che fare le striscioline sovrapponeteli e arrotolateli tagliando poi a fette il rotolo e sistemate le roselline sulla teglia, spennellate di olio e spolverizzate di sale.



5 Infornate nel forno già caldo a 200-220°C per 15 minuti oppure fino a doratura.



6 Con la pasta agli spinaci e quella neutra potete preparare anche questi stuzzichini: tirate la pasta sopra della farina di mais mescolata con sale e pepe, ricavate delle striscioline e friggete in abbondante olio di semi.



7 Altra variante con spinaci, pomodoro e pasta neutra.

