

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Boston brown bread

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 tazza di farina di segale
- 1 tazza di farina di granturco
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato di soda
- 1 cucchiaino di sale
- 2 tazze di melassa scura
- 2 tazze di panna o di yogurt naturale
- 1 tazza di uvetta

PREPARAZIONE

1 Setacciare la farina bianca, quella di granturco e quella integrale con il bicarbonato di soda e il sale in una grande terrina.

Aggiungere la melassa, la panna e l'uvetta. Mescolare bene.

Dividere il composto in tre parti uguali. Mettere ogni parte dentro una scatola da caffè rotonda (da 500 g) precedentemente imburata e riempita fino a $\frac{3}{4}$. Coprire ogni scatola con della carta oleata e quindi con un foglio di alluminio. Gonfiare i fogli in modo da lasciare approssimativamente 3 cm di spazio in modo che il pane possa lievitare. Tenere i

fogli a posto legandoli con uno spago. Mettere le scatole su una reticella dentro una pentola molto larga.

Riempire la pentola con acqua bollente fino a $\frac{3}{4}$ delle scatole. Portare di nuovo l'acqua a ebollizione, coprire la pentola, abbassare la fiamma e far cuocere a bagno maria per 2 e $\frac{1}{2}$ ore.

Controllare ogni tanto la pentola e, se necessario, aggiungere l'acqua necessaria per raggiungere il livello originale. Quando il pane è pronto, togliere delicatamente le scatole dalla pentola.

Far raffreddare quel tanto che basta per togliere i pani dalle scatole. Si serve caldo con del burro.