

ANTIPASTI E SNACK

## Fagottini alla zucca

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



### IMPASTO

- 1 1/2 tazza circa d'acqua calda
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 confezione (7g) di lievito secco
- 3 1/2 tazze di farina
- 3 cucchiai di olio di mais
- 1 uovo separato
- 1 rosso sbattuto con 1/2 cucchiaino di olio di mais
- Ripieno di zucca

### PREPARAZIONE

- 1 Scaldare dell'olio in una casseruola, aggiungete le cipolle e saltate a fuoco moderato fino a che diventino dorate. Aggiungete l'acqua, il sale, lo zucchero e la zucca e portare ad ebollizione.

Coprite la casseruola e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti o fino a che la

zucca diventi morbida ed inizi a rompersi. Mescolate ogni tanto così da rompere un po' la zucca stessa.

Gli ultimi minuti di cottura fateli trascorrere con la casseruola scoperchiata così da far evaporare tutto il liquido e da ottenere una marmellata densa anche se ancora un po' umida.

Miscelate insieme  $\frac{1}{2}$  tazza di acqua calda, lo zucchero e il lievito e lasciate in un posto caldo per circa 10 minuti così da far attivare il lievito.

Fate un buco nella farina, aggiungete al composto di lievito l'olio, 1 albume e incorporate alla farina. Aggiungete acqua a sufficienza per preparare un impasto soffice. Impastate per diversi minuti e formate una palla con il composto. Ungete leggermente la superficie e lasciate la palla in una ciotola. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 45 minuti o 1 ora.

Prendete l'impasto e formate 6 palle dopo di che schiacciate ciascuna palla fino a formare un disco molto spesso. Su di un piano ben infarinato stendete completamente ciascuna palla fino ad un diametro di circa 30cm. Usando una scatola vuota o un taglia pasta tagliate dei piccoli dischi da 7 cm di diametro.

Mettete 1 cucchiaino di ripieno in ciascun disco e piegate a metà la pasta così da sigillare il ripieno all'interno. Schiacciate le estremità così da sigillarle meglio. Spennellate la superficie dei bichak con il tuorlo. Ungete una teglia o metteteci un foglio di carta-forno. Mettetevi i fagottini e infornate a 170°C per circa 40 minuti o fino a che diventino scuri. Servite caldi.

## NOTE

I Bichak sono un antipasto molto popolare e vengono serviti per l'ora del the o del caffè. Ripieni di zucca o marmellata vengono serviti come dolce mentre ripieni di carne e formaggio possono essere mangiati per pranzo con dell'insalata o come accompagnamento ai piatti con lo yogurt. Un altro lato molto positivo è che possono essere preparati in grosse quantità, raffreddati e congelati per le volte successive. Per conservarli fateli raffreddare, metteteli in un sacchetto di plastica e congelateli. Per riutilizzarli è sufficiente scongelarli  $\frac{1}{2}$  ora prima e scaldarli al forno a 170°C per 5-10 minuti.