

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Frittella Beghrir o tulle

LUOGO: [Africa](#) / [Marocco](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

SEMOLA fine - 375 gr  
FARINA 00 125 gr  
SALE 1 cucchiaino da tè  
LATTE INTERO 500 ml  
ACQUA 500 ml  
UOVA 3  
LIEVITO IN POLVERE 40 gr

### INGREDIENTI PER LA COPERTURA

MIELE 4 cucchiaini da tavola  
ACQUA 250 ml  
BURRO 50 gr

## PREPARAZIONE

- 1 Diluite il lievito in un po' dell'acqua a disposizione intiepidita ed aggiungete anche un pizzico di zucchero.

Nel frattempo setacciate la farina e la semola insieme in una grossa ciotola.

In un pentolino, fate intiepidire il latte e l'acqua con un pizzico di sale.

Sbattete le uova ed incorporatele al composto di acqua e latte.

Versate una parte dei liquidi nella miscela di farina e semolino; mescolate.

Lavorate il composto molto vigorosamente con le mani affinché prenda aria e per eliminare gli eventuali grumi.

Dopo 10 minuti, fate incorporare il resto dei liquidi, coprite il tutto con un panno pulito e lasciate lievitare per almeno 1/2 ora in un posto riparato da correnti d'aria.

Una volta lievitata la pastella, scaldare 2-3 stampi leggermente unti d'olio; mescolate nuovamente la pastella utilizzando un mestolo e versatene 1/4 di mestolo in ciascuno stampo.

Distribuite l'impasto in maniera uniforme aiutandovi con il mestolo e cuocete le crepes a fuoco moderato fino a che si formino dei buchini sulla superficie e spariscono tracce di impasto crudo.

Disponete le crepes, via via che saranno pronte, su di un panno pulito con la superficie soffice in giù fino a che si raffreddino completamente.

In una casseruola a parte, fate fondere il burro, aggiungete il miele e l'acqua e fate bollire questo composto per qualche minuto o fino a che ottenga una consistenza sciropposa.

Servite i beghrir su di un piatto da portata e bagnateli con il composto di miele appena preparato.

Se preferite potreste far caramellare i beghrir già ricoperti di sciroppo al miele in forno.